

**Leistungsmotivation und Konzept der eigenen Fähigkeiten  
im Spitzen-Orientierungslauf**

Eine qualitative Untersuchung bei der  
Schweizer Orientierungslauf-Nationalmannschaft

**Abhandlung  
zur Erlangung der Doktorwürde  
der Philosophischen Fakultät  
der  
Universität Zürich**

vorgelegt von

Ilaria Ferrari Ehrensberger  
von  
Tremona TI und Ossingen ZH

Angenommen im Herbstsemester 2007 auf Antrag von Herr Prof. Dr. Helmut  
Fend und Herr Prof. Dr. Roland Seiler

Studentendruckerei, Zürich, 2008

*Gleich zum ersten Posten kam die erste Routenwahl und die erste Entscheidung musste gefällt werden. Am Anfang machte ich mich noch etwas schwer mit den Routenentscheidungen, doch dann kam ich besser ins Rennen. Posten 7 war ein tückischer Posten, denn die Vegetation wechselte dort extrem. Nach der Strasse war der Boden plötzlich nicht mehr schön "geputzt" wie vorher, sondern mit Heidelbeeren und Farn bedeckt. Zudem war der Wald mit Lichtungen durchsetzt und die Sicht eingeschränkt. Ich lief den Posten bewusst etwas von oben an und kam so ausser einem kleinen Schwenker im Postenraum direkt zum Posten. Dann kam der ominöse 8. Posten, den praktisch alle Damen suchten. Bis oben ans Grün war noch alles in Ordnung, doch dann liefen wir alle eine Schneise runter, die nicht kartiert ist (resp. entsprach sie der Kulturgrenze). Die richtige Schneise hingegen war am Anfang versteckt durch querliegende Äste und so verpassten wir alle diese Abzweigung. Es folgte der klassische Parallelfehler, wir stachen alle in den falschen grünen Sektor... und das Dunkelgrün in Dänemark ist wirklich grün und nicht zu empfehlen (heute habe ich das ganze Gesicht verkratzt). Ich versuchte mich von verschiedenen Seiten hineinzulesen, doch es wollte einfach nicht stimmen. Ich war ziemlich hilflos bis ich merkte, dass ich die Höhenkurven miteinbeziehen sollte. Mit dieser Erkenntnis erkannte ich den Parallelfehler und lief zum Posten. Diese Suchaktion hatte mich gute 2.5 Minuten gekostet. Gleich darauf folgte der administrativ herausfordernde Schmetterling mit wiederum grünen Posten. Dies zu üben ist sicher wertvoll, denn an der WM wird es sicher auch solche Posten geben! Ich war natürlich etwas verärgert über diesen groben Fehler und ich versuchte mich noch einmal gut zu konzentrieren für den Schlussteil. Nun ging es nämlich noch in den steilen Teil des Waldes und gute Routen waren gefordert. Ich erwischte gute Routen und ich fühlte mich auch läuferisch noch gut bis am Schluss. So kam ich mit gemischten Gefühlen ins Ziel: Ärger über den grossen Fehler und den etwas verknorksten Beginn, aber auch Freude über den guten zweiten Teil. Und im Überblick kann ich sicher auch zufrieden sein mit diesem Lauf und auch das Resultat mit dem vierten Testlaufsieg war natürlich ein schöner Erfolg! Diese Testläufe haben mir verschiedenes aufgezeigt: einerseits hatte ich beinahe perfekte Läufe wie der zweite Sprint und die Mitteldistanz und dieses Laufgefühl nehme ich gerne mit für die Zukunft. Andererseits bleibe ich aber auch geweckt für Schwierigkeiten wie diese grünen Posten und ich weiss, dass ich diese "Schlüsselposten" möglichst früh erkennen muss. Der nötige Respekt ist da, aber das nötige Selbstvertrauen auch!*

Auswertung des Selektionslaufes für die Weltmeisterschaft 2006 durch Simone Niggli-Luder ([www.simattu.ch](http://www.simattu.ch), Zugriff: 10. Juli 2006)

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Theoretischer Rahmen der Untersuchung</b>	<b>4</b>
<b>2.1</b>	<b>Motivation</b>	<b>4</b>
2.1.1	Der Motivationsbegriff	4
2.1.2	Motive	5
2.1.3	Leistungsmotivation	6
2.1.4	Das Leistungsmotiv	9
2.1.5	Historische Betrachtung der Theorie der Leistungsmotivation	9
2.1.5.1	Die bedürfnistheoretische Formulierung von Murray	9
2.1.5.2	Die Affekt-Erregungstheorie von McClelland	10
2.1.5.3	Das Risikowahl-Modell von Atkinson	11
2.1.6	Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung	14
<b>2.2</b>	<b>Die Attributionstheorie</b>	<b>15</b>
2.2.1	Das Attributionsmodell von Weiner	16
2.2.1.1	Anpassungen des Klassifikationssystems von Weiner (1971) im Sport	17
2.2.2	Auswirkungen der Attribution von Erfolg und Misserfolg	19
2.2.3	Attribution und Emotionen	21
2.2.3.1	Einige Befunde	24
2.2.4	Das Leistungsmotiv und die Ursachenerklärung	25
2.2.5	Attributionsverhalten bei Erfolgsmotivierten und Misserfolgsmotivierten	25
2.2.6	Attributionsmuster	26
2.2.7	Geschlechtsunterschiede in der Attribution	30
2.2.8	Attribution in verschiedenen Sportarten	30
2.2.9	Das Selbstbewertungsmodell von Heckhausen	31
2.2.10	Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung	32
<b>2.3</b>	<b>Das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten</b>	<b>34</b>
2.3.1	Das Selbstkonzept	34
2.3.2	Zum Fähigkeitsselbstkonzept	35
2.3.3	Das Fähigkeitsselbstkonzept im Leistungskontext	36
2.3.4	Das Fähigkeitsselbstkonzept von Meyer (1984)	37
2.3.5	Attribution und Selbstkonzept	40
2.3.5.1	Empirische Befunde	41
2.3.6	Die Bedeutung von Vergleichsinformationen für das Fähigkeitsselbstkonzept	43
2.3.7	Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung	44

<b>2.4 Die Selbstwirksamkeitstheorie</b>	<b>45</b>
2.4.1 Das Konstrukt der Selbstwirksamkeit	45
2.4.2 Effekte von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen	47
2.4.3 Abgrenzung der Selbstwirksamkeits- zur Ergebniserwartung	48
2.4.4 Dimensionen der Selbstwirksamkeit	48
2.4.5 Die Entstehung von Selbstwirksamkeitserwartungen	49
2.4.6 Selbstwirksamkeit und Motivation	50
2.4.7 Selbstwirksamkeit und Attribution	51
2.4.8 Selbstwirksamkeitsüberzeugung und sportmotorische Leistung	51
2.4.9 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung	52
<b>2.5 Die Kontrollüberzeugungen</b>	<b>53</b>
2.5.1 Selbstwirksamkeit, Attribution und Kontrollierbarkeitserleben	54
2.5.2 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung	55
<b>2.6 Das Modell der Handlungskontrolle</b>	<b>56</b>
2.6.1 Handlungs- und Lageorientierung	57
2.6.2 Ursachenzuschreibung und Handlungskontrolle	61
2.6.3 Handlungskontrolle und Selbstkonzept	63
2.6.4 Geschlechtsspezifische Unterschiede	63
2.6.5 Empirische Befunde	64
2.6.6 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung	64
<b>2.7 Handlungstheoretische Perspektive</b>	<b>66</b>
2.7.1 Handlungstheoretische Grundlagen	66
2.7.2 Das Handlungsmodell von Nitsch	68
2.7.2.1 Der Phasenablauf der Handlung	69
2.7.3 Das erweiterte kognitive Modell der Leistungsmotivation von Heckhausen	71
2.7.4 Das Rubikon-Modell von Heckhausen und Gollwitzer (1987)	74
2.7.4.1 Kompetenzerwartung beim Rubikon-Modell	77
2.7.5 Die Dimensionen des Handlungsmodells der sportlichen Leistung dieser Untersuchung	77
<b>3 Methodische Anlage der Untersuchung</b>	<b>79</b>
<b>3.1 Fragestellung</b>	<b>79</b>
<b>3.2 Stichprobe</b>	<b>81</b>
3.2.1 Orientierungslaufen, eine exotische Sportart? Ein kleiner Exkurs in diese faszinierende Sportart	82
3.2.2 Einteilung der Athleten im Hinblick auf das Auswertungsvorgehen	83
<b>3.3 Erhebungsinstrument</b>	<b>85</b>
3.3.1 Die Athleteninterviews	86
3.3.2 Das Interview mit dem Sportpsychologen	86
<b>3.4 Die Gestaltung der Interviews</b>	<b>87</b>

<b>3.5 Datenerhebung</b>	<b>89</b>
3.5.1 Aufbau des Athleten-Leitfadeninterviews	89
3.5.2 Die Fragen des Leitfadens	90
3.5.2.1 Begründung der Fragensauswahl	92
<b>3.6 Bestimmung der Auswertungsmethode</b>	<b>96</b>
3.6.1 Vorgehen bei der Kategorisierung der Daten	98
3.6.2 Das Kategoriensystem der Untersuchung	99
3.6.3 Transkriptionsregeln	101
3.6.4 Gütekriterien	102
3.6.4.1 Interraterreliabilität	103
<b>3.7 Auswertungsschritte</b>	<b>103</b>
3.7.1 Beantwortung der Fragestellungen	105
 <b>4 Forschungsergebnisse</b>	 <b>106</b>
<b>4.1 Allgemeine Faszination und Motivation für die Sportart Orientierungslaufen</b>	<b>107</b>
<b>4.2 Trainingsgestaltung und -motivation</b>	<b>111</b>
<b>4.3 Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Misserfolg</b>	<b>113</b>
4.3.1 Die Grundeinstellung der Athleten	113
4.3.2 Ziele	123
4.3.3 Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg und Attribution	127
4.3.4 Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg und Handlungskontrolle	128
<b>4.4 Attribution</b>	<b>131</b>
<b>4.5 Handlungskontrolle</b>	<b>139</b>
<b>4.6 Fähigkeitsselbstkonzept</b>	<b>149</b>
4.6.1 Fähigkeitsselbstkonzept und Attribution	159
4.6.2 Fähigkeitsselbstkonzept und Handlungskontrolle	160
4.6.3 Fähigkeitsselbstkonzept und Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg	160
<b>4.7 Selbstwirksamkeit</b>	<b>161</b>
<b>4.8 Kontrollüberzeugungen</b>	<b>165</b>
4.8.1 Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeit	169
<b>4.9 Zusammenfassung der Resultate</b>	<b>170</b>
<b>4.10 Extremgruppenvergleich</b>	<b>173</b>
4.10.1 Typisierung der Extremgruppen	176
4.10.2 Zusammenhänge bei den Variablen der Extremgruppen	177
4.10.3 Weitere Zusammenhänge der Variablen „Risikobereitschaft“ mit den Kategorien anderer Dimensionen	178
<b>4.11 Einzelfallanalyse bei vier Athleten</b>	<b>179</b>
4.11.1 Die Athletin „ew1“	180
4.11.1.1 Die Besonderheiten dieser Athletin	184
4.11.2 Der Athlet „kem8“	184
4.11.2.1 Die Besonderheiten dieses Athleten	188

4.11.3 Die Athletin „ew4“	189
4.11.3.1 Die Besonderheiten dieser Athletin	193
4.11.4 Der Athlet „aem3“	193
4.11.4.1 Die Besonderheiten dieses Athleten	197
4.11.5 Auswertung der Interviews im Hinblick auf die untersuchten Dimensionen	197
<b>5 Beantwortung der Fragestellungen</b>	<b>200</b>
5.1 Unterschiede zwischen den Leistungsgruppen	200
5.2 Unterschiede zwischen dem Junioren- und dem Elitekader	202
5.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede	203
5.4 Typische Ausprägungen von Merkmalen bei den erfolgreichen Athleten	204
<b>6 Diskussion</b>	<b>206</b>
6.1 Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg	207
6.2 Attribution	208
6.3 Handlungskontrolle	209
6.4 Selbstwirksamkeit	211
6.5 Kontrollüberzeugungen	212
6.6 Fähigkeitsselbstkonzept	213
6.7 Diskussion der methodischen Untersuchungsanlage	215
<b>7 Ausblick</b>	<b>216</b>
<b>8 Literaturverzeichnis</b>	<b>218</b>
<b>9 Anhang</b>	<b>228</b>

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Klassifizierung von Motiven im Sport (nach Gabler, 2002, S. 17)	6
Tabelle 2:	Klassifikation von Ursachen (nach Weiner et al., 1971, S. 96)	16
Tabelle 3:	Klassifikation internaler Ursachen nach den Dimensionen der Stabilität und der Kontrollierbarkeit nach Weiner (1979, aus: Heckhausen, 1989, S. 424)	17
Tabelle 4:	Faktoren der Kausalattribution im Sport (nach Gabler, 2002, S. 59)	18
Tabelle 5:	Taxonomie sportbezogener Ursachen (nach Möller, 1993)	19
Tabelle 6:	Einfluss von Attributionen und Attributionsdimensionen auf das Leistungshandeln (Rudolph, 2003, S. 188)	23
Tabelle 7:	Das Selbstbewertungsmodell von Heckhausen (nach Rheinberg, 2004, S. 86)	31
Tabelle 8:	Prozesse der Handlungskontrolle (Rudolph, 2003, S. 212)	56
Tabelle 9:	Zuordnung von Erwartungs-, Handlungs- und Attributionsstil zum Grad des Handlungsoptimismus (Asendorpf, S. 205)	62
Tabelle 10:	Subjektive Handlungsdeterminanten (nach Nitsch, 1995)	69
Tabelle 11:	Die situations- und persönlichkeitspezifischen Determinanten (Heckhausen, 1989)	72
Tabelle 12:	Einteilung der Athleten der Nationalmannschaft per Ende Saison 2004	84
Tabelle 13:	Einteilung der Athleten per Ende Saison 2004 und 2005	85
Tabelle 14:	Auszug aus der Checkliste für Interviewverfahren (Flick, 1996, S. 149)	87
Tabelle 15:	Themenfelder des Leitfadeninterviews	90
Tabelle 16:	Fragen zu den einzelnen Dimensionen	90
Tabelle 17:	Das Kategoriensystem der Untersuchung	100
Tabelle 18:	Dimensionen und ihre Kategorien	104
Tabelle 19:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „OL-Einstieg“	107
Tabelle 20:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Faszination OL“	108
Tabelle 21:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Entscheidung Spitzensport“	109
Tabelle 22:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Motivation Spitzensport“	110
Tabelle 23:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Trainingsmotivation“	111
Tabelle 24:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Umfang“	112
Tabelle 25:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Optimistisch/pessimistisch“	114
Tabelle 26:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Erfolg/Misserfolg, was bleibt länger“, „Allg. Erinnerungen an Erfolg, Misserfolge“	115
Tabelle 27:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Leistungsrückmeldungen“, „Wettkampfanalyse“	116

Tabelle 28:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Risikobereitschaft im Wald“, „Risiko/Fehler“, „Schwieriger Posten“, „Top/Flop“	118
Tabelle 29:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Emotionen vor dem Lauf“ (Anspannung, Angst vor dem Wettkampf, Freude vor dem Wettkampf), „4 Gedanken“	121
Tabelle 30:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Ziele 04“, „Ziele 04 erreicht“, „Ziele 04 real./unreal.“	123
Tabelle 31:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Wichtigkeit der Ziele“, „Endziel im OL“	125
Tabelle 32:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Kurzfristige/langfristige Ziele“, „Realistische Ziele“	126
Tabelle 33:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Relativierung des Resultates“	128
Tabelle 34:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Schlechter Lauf, emot. Reaktion“	129
Tabelle 35:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Guter Lauf, emot. Reaktion“	130
Tabelle 36:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Attribution guter Lauf“	132
Tabelle 37:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Attribution schlechter Lauf“	134
Tabelle 38:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Attribution Ziele 04“, „Attribution Saison 04“	135
Tabelle 39:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Attribution Karriere“, „Benachteiligung im Kader“	137
Tabelle 40:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Attribution Hauptstärke“	138
Tabelle 41:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Fehlerkonzept“	140
Tabelle 42:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Fehlerreaktion“	141
Tabelle 43:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Aus der Ruhe bringen“, „Reaktion auf Unerwartetes“	143
Tabelle 44:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Routenwahl“	144
Tabelle 45:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Andere Gedanken während des Laufs“, „Wahrnehmung des Waldes“	146
Tabelle 46:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Wettkampfvorbereitung“, „Startliste“	147
Tabelle 47:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Stärken/Schwächen allg.“	150
Tabelle 48:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Stärken/Schwächen im OL“, „Talent“	151
Tabelle 49:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Lieblingsdisziplin“	152
Tabelle 50:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „100% Anstrengung“, „Einschätzung im Wettkampf“	153
Tabelle 51:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Kollegen, soziales Netz“	155
Tabelle 52:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Zweifeln nach schlechtem Lauf“	156



Tabelle 53:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Typische Fehler“, „Unsicherheitsgefühl“	157
Tabelle 54:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Versagensangst“	158
Tabelle 55:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Mehrere schlechte Klassierungen“, „Reaktion nach schlechter Phase“	161
Tabelle 56:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Fähigkeiten Zielerreichung“, „Investitionsbereitschaft Endziel“	162
Tabelle 57:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Weg zum WM-Titel“	164
Tabelle 58:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Schicksal“	165
Tabelle 59:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Schlechte Resultate, keine Ursache“	167
Tabelle 60:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Faktoren/Resultat“	167
Tabelle 61:	Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Angst vor Unerwartetem“, „Zuversicht am Start“	169
Tabelle 62a:	U-Test nach Mann und Whitney	174
Tabelle 62b:	U-Test nach Mann und Whitney, Signifikanz	175
Tabelle 63:	Die vier Athleten der Einzelfallanalyse	179

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Ablauf von Motivationsprozessen in einer Leistungssituation (Gabler, 1995)	8
Abbildung 2:	Das Risikowahl-Modell von Atkinson (nach Rheinberg, 2004, S.72)	13
Abbildung 3:	Schematische Darstellung des Kausalen Attributionsprozesses (nach Weiner, 1986)	20
Abbildung 4:	Unterscheidung von Wirksamkeits- und Ergebniserwartung (nach Bandura, 1977, S. 193).	46
Abbildung 5:	Die triadische Handlungsstruktur im Handlungsmodell (nach Nitsch, 1995)	69
Abbildung 6:	Das erweiterte kognitive Motivationsmodell in handlungstheoretischer Darstellung (nach Heckhausen & Rheinberg, 1980, zit. nach Rheinberg, 2004, S. 132)	72
Abbildung 7:	Das Rubikon-Modell (nach Gollwitzer, 1996)	75
Abbildung 8:	Erweiterte Darstellung des Rubikon-Modells der Handlungsphase (Schumacher, 2001)	76
Abbildung 9:	Das Handlungsmodell und seine Dimensionen	78
Abbildung 10:	Ablaufmodell strukturierender, qualitativer Inhaltsanalyse (Mayring, 1999, S. 96)	97

## **Vorwort**

Motivation der vorliegenden Dissertation war die Anwendung von theoretischem Wissen in einem persönlich gut bekannten sportlichen Bereich. Motivation war auch die Zusammenarbeit mit jungen Menschen, die in einem frühen Zeitpunkt ihres Lebens zielgerichtet und engagiert hohe Ziele in der mental und physisch vielfältigen und anspruchsvollen Sportart Orientierungslaufen zu erreichen versuchen.

Die vorliegende Arbeit wurde am Pädagogischen Institut der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich ausgeführt. Die Arbeit benötigte die Unterstützung und den Willen zur Zusammenarbeit vieler Personen, denen ich an dieser Stelle meinen Dank aussprechen möchte.

Speziell bedanken möchte ich mich bei meinem Referenten, Herrn Prof. Dr. H. Fend, unter dessen Leitung die vorliegende Arbeit entstand, für seine Unterstützung und die grosszügig gewährten Freiheiten während der Ausgestaltung der Dissertation. Herrn Prof. Dr. R. Seiler danke ich herzlich für seine kompetente und auf grosser Erfahrung basierende Betreuung meiner Arbeit. Ein herzlicher Dank geht auch an Dr. H.P. Gubelmann und Dr. J. Schmidt für interessante und fachkundige Diskussionen in der anfänglichen Phase der Konzepterstellung.

Ein spezieller Dank geht auch an Kilian Imhof, Cheftrainer Elite, und an die Athletinnen, Athleten, Trainerinnen und Trainer der Orientierungslauf-Nationalmannschaft, die diese Untersuchung ermöglicht und unterstützt haben.

Schliesslich danke ich Christine Bieri Buschor für die fachliche Begutachtung, Susanne Haab und Patricia Schuler Braunschweig für die methodische Beratung, Hannes Ehrensberger für die Korrektur des Manuskripts und meinen Kolleginnen und Kollegen, die mit Diskussionen und Hilfestellungen zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben.

## 1 Einleitung

Im Sommer 2003 wurde in der Schweiz die Weltmeisterschaft im Orientierungslaufen durchgeführt. Die Schweizer Athleten feierten an diesem Wettkampf historische Erfolge, wurden aber auch mit bitteren Niederlagen konfrontiert. Aus der Beobachtung der Athleten entstand das damals noch vage Vorhaben, die Unterschiede zwischen den Athletinnen und Athleten in Bezug auf die Leistungsmotivation und auf das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten zu untersuchen.

Ein Jahr später, an der Orientierungslauf-Weltmeisterschaft 2004, musste sich die erfolgreiche Schweizer Orientierungsläuferin Simone Niggli-Luder infolge eines ärgerlichen Missgeschicks mit ihrer rechten Kontaktlinse geschlagen geben. Vor dem zweiten Posten wurde die Linse durch einen Ast verschoben und Simone benötigte rund drei Minuten, um sie wieder richtig einzusetzen. Ohne dieses Missgeschick wäre Simone mit grosser Wahrscheinlichkeit erneut Weltmeisterin geworden, da sie vom dritten Posten bis zum Ziel bei allen Teilstrecken Bestzeit lief.

Dieses Ereignis und die daraus entstandene Frage, wie sie sich wieder motivieren und alle restlichen Teilstrecken gewinnen konnte, unterstützten das Ziel dieser Untersuchung, die Unterschiede in den Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Konzept der eigenen Fähigkeiten bei den Athletinnen und Athleten des Elite- und Juniorenkaders in Bezug auf ihre Leistungen zu erfassen.

Ende Wettkampfsaison 2004 wurden 46 AthletInnen des Elite- und Junioren-Nationalkaders anhand eines Leitfadenterviews in Bezug auf die Dimensionen der Leistungsmotivation (Hoffnung auf Erfolg / Furcht vor Misserfolg, Handlungskontrolle, Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugungen und Attribution) und auf das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten befragt. Die Beurteilung der Ausprägungen erfolgte ausschliesslich über die Selbsteinschätzung, die in Korrelation mit den erzielten Leistungen analysiert wurden.

Im theoretischen Teil werden – nach der Definition und einer kurzen historischen Betrachtung der Theorie der Leistungsmotivation – die zu untersuchenden Dimensionen, das Fähigkeitsselbstkonzept und die Handlungsmodelle (Nitsch, 1995, Heckhausen, 1989)

erläutert. Dies soll einerseits einen Einblick in die Vielschichtigkeit der Untersuchung geben, andererseits den aktuellen Forschungsstand aufzeigen.

Der Methodenteil gibt Auskunft über das Untersuchungsdesign und bedeutsame methodologische Aspekte. Im Wesentlichen handelt es sich hier um eine qualitative Datenerhebung in Form von Leitfadeninterviews. Die Auswertung der Resultate erfolgte durch eine strukturierende, qualitative Inhaltsanalyse (Mayring 2000), die durch einen Vergleich der Extremgruppen mittels U-Test nach Mann und Whitney und durch die Auswertung vierer Einzelfälle ergänzt wurde.

Die Forschungsergebnisse der Inhaltsanalyse werden zuerst tabellarisch beschreibend zusammengefasst und mit charakteristischen oder erklärenden Athletenbeispielen ergänzt. Bei der Interpretation der Resultate werden dann die zusammengefassten Gruppenmerkmale miteinander verglichen und ausgewertet. Anschliessend werden die Hauptunterschiede bei einem Vergleich der Extremgruppen mittels U-Test auf ihre Signifikanz überprüft. Mit den Einzelfallanalysen werden schliesslich vier Athleten ganzheitlich betrachtet und dabei ihre Besonderheiten gezeigt.

Nach der Beantwortung der Fragestellungen werden in der Diskussion die wichtigsten Ergebnisse in den untersuchten Dimensionen und das methodische Vorgehen der Untersuchungsanlage zusammengefasst und kritisch betrachtet.

Im abschliessenden Ausblick werden anhand der Hauptergebnisse mögliche Optimierungsschwerpunkte in der Trainingsgestaltung diskutiert.

## **2 Theoretischer Rahmen der Untersuchung**

### **2.1 Zur Motivation**

Obwohl die Motivation zu den am meisten erforschten Gebieten zählt, ist die aktuelle Motivationsforschung weit davon entfernt, ein Wissenschaftsfeld zu sein, das sich über Variablen, Methoden und Theorien geeinigt hat (Heckhausen, 1989). Ziel dieses Kapitels ist es, das Konstrukt der Leistungsmotivation zu vertiefen. Nach definitorischen Vorüberlegungen zu den klassischen Perspektiven folgt eine kurze Darstellung der historischen Theorieentwicklung.

#### **2.1.1 Der Motivationsbegriff**

Was wird heutzutage in den Humanwissenschaften unter Motivation verstanden? „Motivation ist die Energie, die alles in Bewegung bringt. Wenn der Athlet keinen Bewegungsgrund mehr findet, ist kein Erfolg mehr zu erwarten“ (Hotz, 1991, S.33). Rheinberg (2004), der sich mit der Definition des motivierten Verhaltens beschäftigte, fasste das Thema wie folgt zusammen:

Hoch motiviert zu etwas sein kann bedeuten, dass jemand alle Kräfte mobilisiert, um etwas Bestimmtes zu erreichen, sich durch nichts davon abbringen lässt, nur noch das eine Ziel vor Augen hat und darauf fixiert ist und nicht eher ruht, bis er es erreicht hat. Es geht also darum, dass jemand ein Ziel hat, dass er sich anstrengt und dass er ablenkungsfrei bei der Sache bleibt. (Rheinberg, 2004, S. 14)

Er bezeichnet dabei die Motivation als „eine aktivierende Ausrichtung auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ (S. 16). Hotz (1991, S. 33) unterstützt diese Definition, indem er die motivierten Athleten als „in Bewegung versetzt“ bezeichnet. Bereits Atkinson (1964) definierte die Motivation als die „Gesamtheit der emotionalen und kognitiven Prozesse, die Verhalten willkürlich steuern“. Da die Motivation nicht direkt, sondern nur über verschiedene Verhaltensweisen beobachtbar ist, bezeichnete Heckhausen (1989) sie als ein hypothetisches Konstrukt, d.h. eine gedankliche Konstruktion, die helfen soll, bestimmte Verhaltensbesonderheiten zu erklären. Er verstand die Motivation nicht als eine homogene Einheit, sondern als Zusammenspiel verschiedener Teilaspekte des Verhaltens, die mit

dauerhafter Zielausrichtung zu tun haben, d.h. im Sinne der Zielgerichtetheit des Handelns. Während das Motiv als Verhaltensdisposition verstanden wird, ist die Motivation Produkt der Interaktion zwischen Person und Situation (vgl. Nitsch, 1995, 2004, 2005). Heckhausen (1989) unterschied dabei auch zwischen überdauernder und aktualisierter Motivation, wobei sich letztere aus der wechselseitigen Beziehung zwischen überdauernder Motivation und konkreten Person-Umwelt-Variablen ergibt. Rheinberg (2004, S.11) bezeichnet die Erklärung eines bestimmten Verhaltens oder von Verhaltensunterschieden als Aufgabe der Motivationspsychologie. Die Verhaltensunterschiede sind dabei sowohl zwischen verschiedenen Personen als auch innerhalb derselben Person zu finden.

Wie gut sich der momentane Zustand seinerseits auf überdauernde  
 Personenmerkmale und/oder auf die jeweilige Lebenssituation des Einzelnen  
 zurückführen lässt und wie weit beides zusammenhängt, das ist eine der zentralen  
 Fragen der Motivationspsychologie. (Rheinberg, 2004, S. 13)

### **2.1.2 Motive**

Motive dienen nach Prochaska (1998, S. 10) zur „Erklärung der Regelmäßigkeit von menschlichem Handeln mit Blick auf interindividuelle Unterschiede“. Sie wurden bereits von Atkinson (1964) als überdauernde Ausrichtungen einer Person, Leistungsziele zu erreichen, bezeichnet. Diese Ausrichtungen sind nicht direkt beobachtbar und werden als hypothetische Konstrukte definiert (vgl. Rheinberg, 2004, Heckhausen, 1989, Rudolf, 2003, Weiner, 2002, Prochaska, 1998, Wall, 2003). Heckhausen (1989), wie auch vor ihm schon Atkinson (1964), erklärt, dass die Motive Personen veranlassen, bestimmte Ziele anzustreben und andere zu vermeiden. In seinem „Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation“ beschreibt Heckhausen (1972) das Motiv als ein stabilisierendes System aus drei Teilprozessen der Selbstbewertung. Bei den Teilprozessen geht es um den Vergleich eines Resultates mit einem Standard, um die Kausalattribution (siehe Kap. 2.2) des Resultates und um den Selbstbewertungsaffekt von Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit mit der eigenen Tüchtigkeit (Rheinberg, 2004, S. 84). Schneider & Schmalz (1994) bestätigen, dass sich der Begriff des Motivs in der neueren Motivationspsychologie zur Bezeichnung von thematischen Verhaltensdispositionen durchgesetzt hat, die sich aus definierten Inhaltsklassen von Handlungszielen zusammensetzen.

Gabler (2002), der Motive als persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen versteht, hat eine detaillierte Klassifizierung der Sportmotive vorgenommen. Die Merkmale dieser Klassifizierung sind in der Tabelle ersichtlich.

Tabelle 1: Klassifizierung von Motiven im Sport (nach Gabler, 2002, S. 17)

	Ich bezogen	Im sozialen Kontext
Bezogen auf das Sporttreiben selbst	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegung, körperliche Aktivität</li> <li>- Freude an bestimmten sport-spezifischen Bewegungsformen</li> <li>- Ästhetische Erfahrungen</li> <li>- Bewegungsempfindungen</li> <li>- Selbsterfahrung, Selbst-erkenntnis</li> <li>- Körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung</li> <li>- Spiel</li> <li>- Risiko, Abenteuer, Spannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soziale Interaktion</li> </ul>
Bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leistung als Selbstbestätigung (sachbezogener, subjektbezogener und sozialbezogener Erfolg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung</li> <li>- Leistung als Präsentation</li> <li>- Leistung als Prestige</li> <li>- Leistung als Dominanz und Macht</li> </ul>
Bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheit</li> <li>- Fitness, körperliche Tüchtigkeit</li> <li>- Aussehen, Eitelkeit</li> <li>- Entspannung, Abwechslung</li> <li>- Kompensation, Ausgleich</li> <li>- Naturerlebnis</li> <li>- Freizeitgestaltung</li> <li>- Materielle Gewinne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontakt, Anschluss</li> <li>- Geselligkeit, Kameradschaft</li> <li>- Aggression</li> <li>- Sozialer Aufstieg</li> <li>- Ideologie</li> </ul>

### 2.1.3 Leistungsmotivation

Unter Leistungsmotivation wird in klassischer Weise die Motivation verstanden, sich mit einem Gütemassstab, den es zu erreichen oder zu übertreffen gilt, auseinanderzusetzen (McClelland et al., 1953).



Leistungsmotiviertes Verhalten ist einerseits dann zu erwarten, wenn zwischen einem augenblicklichen Leistungsstand (Ist-Zustand) und einem erwarteten Leistungsstand (Soll-Zustand) subjektiv Abweichungen festgestellt werden, die als bedeutsam bewertet werden. Die Person wird nun versuchen, die Diskrepanz auszugleichen, indem sie den augenblicklichen Leistungszustand in den erwarteten überführt. (Allmer, 1978, S. 7)

Nach Prochaska (1998, S. 11) spricht man von Leistungsmotivation, „wenn das Leistungsmotiv durch situationsspezifische Anreize aktiviert wird und eine Person Leistungsziele anstrebt“. Rheinberg (2004, S. 59) stellt dabei klar, dass Leistungsmotivation nicht mit Begriffen der Alltagssprache wie „Fleiß“, „Eifer“, „Arbeitswille“, „Strebsamkeit“ etc. zu verwechseln sei, da nicht alle Bemühungen, etwas zu erreichen, leistungsmotiviert sind. Man kann nämlich ein Leistungsziel aus unterschiedlichen Gründen, wie z.B. Macht, Prestige und Geld, anstreben. Er zitiert die Definition von McClelland et. al. aus dem Jahre 1965, in der Leistungsmotivation als „Auseinandersetzung mit dem eigenen Gütemassstab“ verstanden wird. Er ergänzt diese Definition mit dem Hinweis, dass leistungsmotiviertes Verhalten vorhanden ist, wenn es auf „die Selbstbewertung eigener Tüchtigkeit“ zielt (Rheinberg, 2004, S. 60). Eine weitere Definition der Leistungsmotivation ist bei Heckhausen (1965, S. 604) zu finden: „Leistungsmotivation ist das Bestreben, die eigene Tüchtigkeit an all jenen Tätigkeiten zu steigern oder möglichst hoch zu halten, in denen man einen Gütemassstab für verbindlich hält, und deren Ausführung deshalb gelingen oder misslingen kann.“

Er spricht von leistungsmotiviertem Handeln, wenn folgende Bedingungen gegeben sind (Heckhausen, 1989, S. 112):

- Das Handlungsergebnis muss vom Handelnden selbst verursacht werden.
- Das Ergebnis der Handlung muss objektiv bewertbar sein.
- Das Ergebnis der Handlung muss auf einen Gütemassstab beziehbar sein, der als Bezugsnorm zur Bewertung des Handlungsergebnisses dient.
- Schwierigkeitsmassstab: Leistungshandlungen müssen grundsätzlich gelingen oder misslingen können.
- Güte- und Schwierigkeitsmassstäbe sind verbindlich.

Als Anreiz der Zielerreichung genügen also der Stolz, etwas persönlich Anspruchsvolles erreicht zu haben, und die daraus resultierende Zufriedenheit mit der eigenen Tüchtigkeit; dies

wird in der Alltagssprache als „Erfolgserlebnis“ bezeichnet. Gabler (1995, S. 75) definiert die Leistungsmotivation als „die Summe der aktuellen, emotionalen und kognitiven Prozesse, die in der individuellen Auseinandersetzung mit den Bedingungen der Leistungssituation angeregt werden“. Er stützt sich bei der Formulierung seiner Theorie der Leistungsmotivation auf den kognitiv-handlungstheoretisch orientierten Ansatz von Nitsch (1995, 2004, 2005). Bei diesem Ansatz zur Beschreibung und Erklärung motivierten Verhaltens sind Kognitionen im Rahmen von Handlungsabläufen von besonderer Bedeutung. Diese Richtung der Sportpsychologie (siehe Kap. 2.7) interessiert sich für Handlungen, aus denen sichtbar wird, dass Personen Ziele mehr oder weniger willkürlich, bewusst und kontrolliert verfolgen. Der Athlet ist dabei ein „planendes, auf die Zukunft gerichtetes und sich entscheidendes Wesen, er setzt sich Ziele und handelt“ (Gabler, 2002, S. 76). Um diese Ziele zu erreichen, setzt er sich also aktiv mit der Umwelt auseinander und verfügt über eine ausgeprägte Reflexionsfähigkeit (vgl. Gabler, 2000; Nitsch 2004).

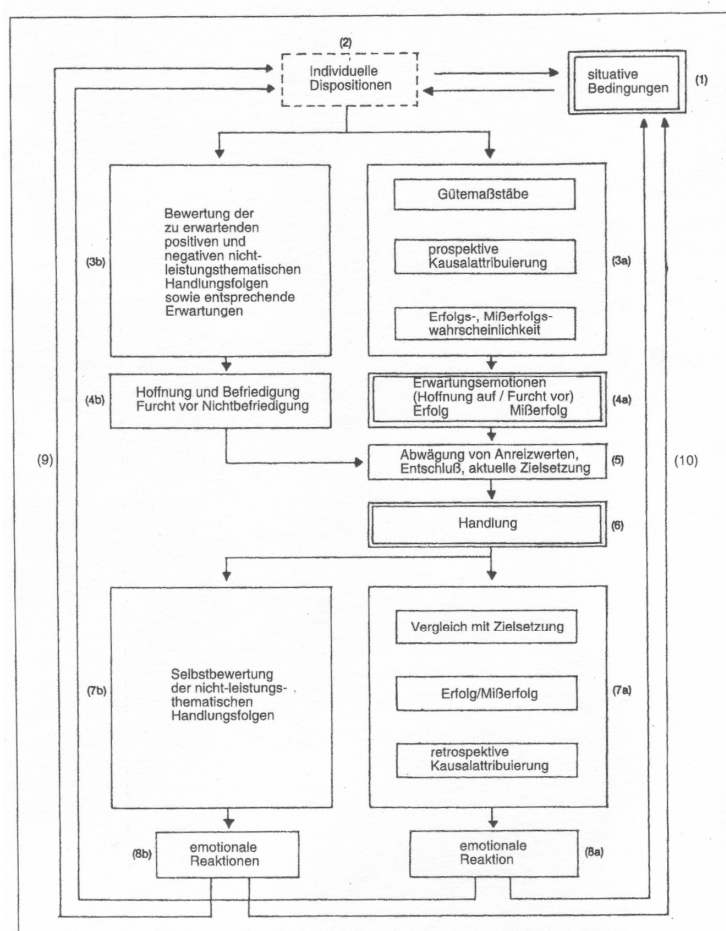


Abbildung 1: Ablauf von Motivationsprozessen in einer Leistungssituation (Gabler, 1995)

### **2.1.4 Das Leistungsmotiv**

Atkinson (1964) bezeichnete wie zuvor auch Murray (1938) das Leistungsmotiv als überdauerndes Persönlichkeitsmerkmal, um Leistungsziele zu erreichen<sup>1</sup>. Das Leistungsmotiv zeigt die Fähigkeit, Stolz nach Erfolg zu erleben oder zu antizipieren (Atkinson, 1964, zit. nach Rudolph, 2003, S. 125). Es wird bei allen Tätigkeiten wirksam, in denen verbindliche Gütemassstäbe vorliegen, d.h. bei denen etwas gelingen oder misslingen kann. Das Leistungsmotiv bezieht sich auf den Anreiz, ein Objekt in Richtung von Gütestandards zu verändern oder in Bezug auf bestimmte Kriterien zu verbessern (Olvermann et. al, 2004). Heckhausen (1980, S. 570) bezeichnet das Leistungsmotiv als ein „Selbstbewertungssystem, ein sich selbst regulierendes System, das trotz widersprüchlicher Erfahrungen, bei wechselnden Situationsbedingungen und über die Zeit hinweg erstaunlich stabil bleibt“. Die Motive werden dabei von früheren Erfahrungen beeinflusst (vgl. dazu Rheinberg, 2004; Rudolph, 2003; Weiner, 1994), die eine Person in einer ähnlichen Situation gemacht hat. Weiner (1994, S. 150) macht dabei auf die Tatsache aufmerksam, dass die Fragen über die Stabilität und Generalität des Leistungsmotivs noch nicht zufriedenstellend beantwortet worden sind. Die Annahme, das Leistungsmotiv sei ein überdauerndes Persönlichkeitsmerkmal, wurde in der Forschung noch nicht einheitlich bestätigt.

### **2.1.5 Historische Betrachtung der Theorie der Leistungsmotivation**

Im Folgenden wird ein Überblick über die historische Entwicklung der Leistungsmotivationstheorie gegeben. Da der genaue Beginn der wissenschaftlichen Erforschung der Leistungsmotivation nur willkürlich angesetzt werden kann (Weiner, 1994), werden nachfolgend drei wichtige Theorien erläutert.

#### **2.1.5.1 Die bedürfnistheoretische Formulierung von Murray**

In den meisten Publikationen über die Motivationspsychologie wird Henry Murray als der erste Forscher zitiert, der das Augenmerk auf die Existenz eines Leistungsbedürfnisses (need for achievement) lenkte und eine Taxonomie mit zwanzig grundlegenden menschlichen

---

<sup>1</sup> Siehe dazu auch die Ausführungen von Rheinberg (2004), Rudolph (2003) und Prochaska (1998)

Bedürfnissen entwickelte. Er ordnete dabei die Bedürfnisse nach der Art bzw. dem Thema der Beziehung, die zwischen Person und Umwelt besteht (vgl. Heckhausen, 1989; Nitsch, 1995, 2004). Sein zweiter grundlegender Beitrag bestand in der Entwicklung eines Instrumentes zur Messung von Bedürfniszuständen. Bei diesem Instrument, dem so genannten Thematischen Apperzeptions-Test (TAT), wurden den Probanden mehrdeutige Bilder vorgelegt, zu denen sie Geschichten erfinden sollten. Das Ziel dabei war, „verborgene und unbewusste Komplexe“ (Murray, 1938, zit. nach Rheinberg, 2004) der Persönlichkeit zu erfassen. Da aber der Auswertungsschlüssel nicht sehr klar war, konnten die Leistungsbedürfnisse nicht verlässlich erfasst werden. Doch der TAT gab der Leistungsmotivationsforschung einen wichtigen Impuls zur Entwicklung von Motivverfahren.

### **2.1.5.2 Die Affekt-Erregungstheorie von McClelland**

Gemäss Weiner (1994, S. 144) ist David McClelland nach Murray die zweite historisch bedeutsame Person der (Leistungs-)Motivationsforschung. Mit seinen Mitarbeitern (McClelland et. al, 1953) begann McClelland systematisch die Leistungsmotivation zu erforschen, wobei sie zur Messung des Leistungsmotivs eine verbesserte, standardisierte Version des TAT verwendeten, der lange Zeit in der Fachliteratur für Kontroverse sorgte (Rudolph, 2003, S. 124). Nach dem Erscheinen der Publikation „The achievement Motive“ (McClelland et. al, 1953), die nach Kuhl (1983) die Leistungsmotivationsforschung stark anregte, begann McClelland die Rolle des Leistungsmotivs für die Stimulierung des gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Wachstums zu erforschen. Er publizierte im Jahre 1961 das Buch „The achievement Society“. Mit der Affekt-Erregungs-Theorie versuchte McClelland die motivationalen Prozesse zu erklären (Prochaska, 1998, S. 14). Er formulierte drei Grundannahmen, in der Überzeugung, dass während des gesamten Lebens bestimmte Reizsituationen mit bestimmten Affekten assoziiert sind: Motive sind erlernt, sie basieren auf Affekten und um diese verhaltenswirksam werden zu lassen, benötigt man einen Anreiz, der Annäherungs- oder Vermeidungsverhalten auslösen kann. Diese Affekte sind nach Schneider & Schmalz (2000) Erwartungsaffekte, die mit „Hoffnung auf Erfolg“ oder „Furcht vor Misserfolg“ beschreibbar sind. Prochaska (1998, S. 14) bezeichnet die „Affekt-Erregungs-Theorie“ als das erste in sich geschlossene und auf Affekten gründendes Modell leistungsmotivierten Verhaltens. Auf die Theorie von McClelland folgte das „Risiko-Wahl-

Modell“ von Atkinson (1964), welches die Leistungsmotivationsforschung entscheidend angeregt und geprägt hat.

### **2.1.5.3 Das Risikowahl-Modell von Atkinson**

John Atkinson, früherer Mitarbeiter von McClelland, setzte sich zum Ziel, nach der Überarbeitung des TAT eine neue Theorie der Leistungsmotivation zu formulieren. Er entwickelte das Risikowahl-Modell, welches neben Personenfaktoren auch situative Momente berücksichtigt. Das Risikowahl-Modell ist ein mathematisches Verhaltensmodell, in dem leistungsmotiviertes Handeln durch Situationsvariablen theoretisch rekonstruiert wird. Heckhausen (1989, S. 385) dagegen bezeichnet dies als Grundmodell, es geht dabei nur um leistungsthematische Situationen. Es werden also keine anderen Motive angeregt und das Leistungsergebnis hat für den Handelnden ausser seiner unmittelbaren Selbstbewertungsreaktion auf Erfolg oder Misserfolg keine weiteren Folgen.

Die drei Parameter Motiv, Erwartung und Anreiz sind die Hauptkomponenten von Atkinsons Theorie. Das Leistungsmotiv wird als stabile Disposition der Person betrachtet. Das Erfolgsmotiv wird als Disposition verstanden, Erfolg aufzusuchen und damit positive Emotionen wie z.B. Stolz zu erleben. Mit dem Misserfolgsmotiv versucht man Misserfolg und die damit verbundenen negativen Emotionen zu vermeiden. Die subjektive Erwartung ist eine situative Variable, die von einer Person aufgrund der eigenen Erfahrungen erlernt wird. Die Erwartungen können sowohl einen positiven (Erfolgserwartungen) als auch einen negativen Charakter (Misserfolgserwartungen) haben. Der Anreiz repräsentiert die Attraktivität bzw. Unattraktivität des Ziels und ist abhängig von der Schwierigkeit der Aufgabe (vgl. Rheinberg, 2004; Rudolph, 2003; Weiner, 1994). Beim Risikowahl-Modell, welches auf dem Erwartungs-Wert-Ansatz von Lewin (zit. nach Weiner, 1994, S. 143) basiert, werden der erwartete Wert einer Handlungsalternative oder eines Zieles und die Wahrscheinlichkeit, dass diese Handlung erfolgreich ausgeführt wird, in Beziehung zueinander gesetzt. Dies bedeutet, dass der Wert (oder die Valenz) eines Ziels (oder einer Handlungsalternative) und die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Ziel erreicht wird, die Wahl der Handlungsalternative steuern. Erwartung und Anreiz werden dabei als linear inverse Funktionen dargestellt. „Das wertvollste Ziel wird nicht angestrebt, wenn die Wahrscheinlichkeit, dieses zu erreichen, bei Null liegt“ (Rudolph, 2003, S. 118). Im Zentrum

der Theorie der Leistungsmotivation von Atkinson (1964) steht also die Annahme, dass Menschen Entscheidungen aufgrund von Informationen treffen, die ihnen zugänglich sind und die sie zueinander in Beziehung setzen.

In Leistungssituationen zeigen sich nach Atkinson zwei Tendenzen: zum einen die Tendenz, Erfolg anzustreben, auch als „Hoffnung auf Erfolg“ oder Erfolgsmotivation bezeichnet, zum anderen die Tendenz, Misserfolg zu vermeiden, was auch als „Furcht vor Misserfolg“ oder Misserfolgsmotivation bezeichnet wird. Weiner (1994, S.39) bezeichnet in diesem Zusammenhang die Leistungsmotivation als „resultierende Tendenz“ eines emotionalen Konflikts zwischen „Hoffnung auf Erfolg“ und „Furcht vor Misserfolg“, die in diesem Modell additiv zusammenwirken (Rudolph, 2003, S. 130). Die resultierende Tendenz zeigt, ob jemand insgesamt eher erfolgszuversichtlich oder misserfolgsmeidend ist. Die resultierende Tendenz ist somit die entscheidende Grösse bei der Vorhersage von Wahlentscheidungen zwischen unterschiedlich schwierigen Aufgaben (Schneider und Schmalz, 2000, S. 277). Bei einer positiven Tendenz werden die leistungsbezogenen Tätigkeiten in Angriff genommen, bei einer negativen Tendenz werden diese Tätigkeiten nicht angestrebt. Atkinson (zit. nach Weiner, 1994, S. 155) nimmt dabei an, dass eine negativ resultierende Tendenz nur anzeigt, dass das Individuum etwas zu tun unterlässt. Er hat dabei nicht berücksichtigt, dass eine Tätigkeit beispielweise durch das Vermeidenwollen einer Strafe initiiert wird. Es war ihm aber bewusst, dass eine bestimmte Handlung durch mehrere Motive verursacht werden kann.

Um der Überdeterminiertheit von Leistungsverhalten Rechnung zu tragen, nimmt Atkinson an, dass die endgültige Tendenz, Leistungshandlungen in Angriff zu nehmen, determiniert wird von der Stärke der resultierenden Tendenz plus der Stärke aller weiteren Tendenzen zur Inangriffnahme von Leistungsverhalten, welche durch die Situation aktiviert werden, jedoch nichts mit Leistungsbedürfnissen per se zu tun haben. (Weiner, 1994, S. 156)

Da wie bereits erwähnt die Zielsetzung sowohl von der Erfolgswahrscheinlichkeit als auch vom Erfolgsanreiz abhängt, kam Atkinson zum Schluss, dass (subjektive) mittelschwere Anforderungen für erfolgsmotivierte Personen sehr attraktiv sind (zit. nach Rheinberg, 2004, S. 71). Bei diesen Aufgaben sind sowohl Erfolge als auch Misserfolge möglich, sie sind zwar anspruchsvoll, aber dennoch erreichbar. Diese Ziele, die Atkinson (zit. nach Weiner, 2000, S. 157) als „realistische Ziele“ bezeichnet, motivieren eine Person, sich anzustrengen und sie zu erreichen, da sie eine Herausforderung darstellen.

Im Risikowahl-Modell postulierte Atkinson, dass bei Anforderungssituationen misserfolgsmotivierte Personen im Vergleich zu Erfolgszuversichtlichen eine genau spiegelbildliche Motivationskurve zeigen. Während erfolgsmotivierte Personen eher Aufgaben mittlerer Schwierigkeit auswählen, die die Tüchtigkeit einer Person zeigen, meiden Misserfolgsvermeidende solche Aufgaben, da diese für sie besonders bedrohlich sind. Sehr schwierige oder sehr einfache Aufgaben sind dagegen sehr attraktiv: Bei einfachen Aufgaben werden Misserfolge fast sicher ausgeschlossen und bei schwierigen Aufgaben hat der sichere Misserfolg keine Bedrohungsqualität mehr (Rheinberg, 2004, S. 75).

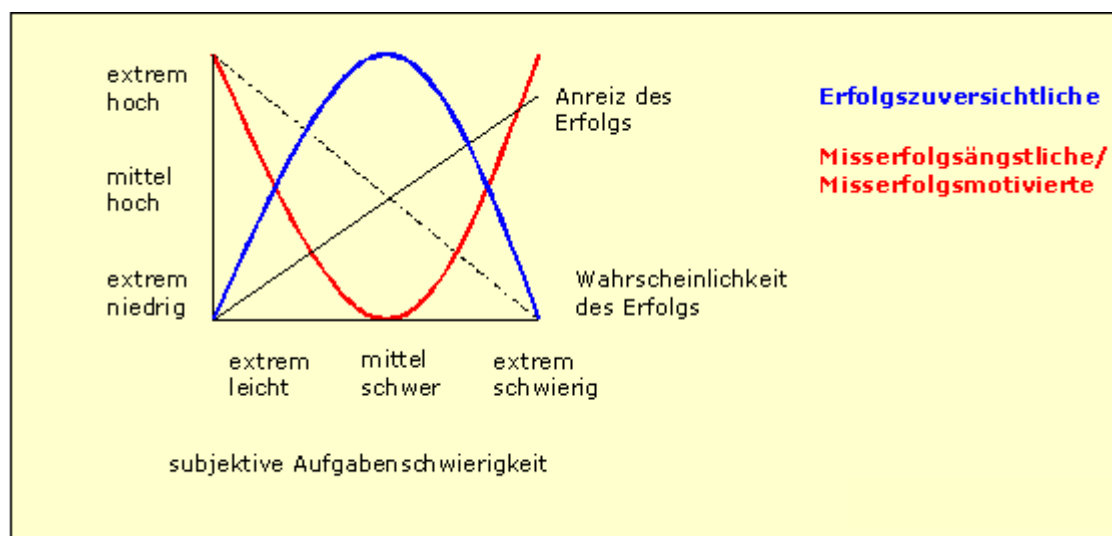


Abbildung 2: Das Risikowahl-Modell von Atkinson (nach Rheinberg, 2004, S.72)

Das Risikowahlmodell hat die Leistungsmotivationsforschung entscheidend angeregt und geprägt. Es wurden dazu sehr viele Studien zur Überprüfung des Modells durchgeführt<sup>2</sup>. Zusammenfassend zeigen diese Studien, dass erfolgsmotivierte Personen Aufgaben mit einer mittleren (Erfolgs-) Schwierigkeit bevorzugen. Bei misserfolgsmeidenden Personen wurde die Vorhersage des Risikowahl-Modells nicht ganz bestätigt. Sie meiden zwar tendenziell den Bereich mittlerer Schwierigkeit, weichen aber nicht immer auf sehr leichte oder sehr schwierige Aufgaben aus, sondern verteilen ihre Wahl relativ breit über den gesamten Schwierigkeitsbereich.

Dank Widersprüchen in den empirischen Befunden wurde das Risikowahl-Modell mehrmals ergänzt und erweitert. Heckhausen (1980) betonte z.B. den Unterschied zwischen Handlungsergebnissen und Handlungsfolgen und untersuchte die Konstrukte der „Hoffnung

<sup>2</sup> Siehe dazu z.B. die Ausführungen von Heckhausen (1989), Rheinberg (2004), Rudolph (2003) und Weiner (1994).

auf Erfolg“ und „Furcht vor Misserfolg“ (1963). Bandura (1977, 1997) konzentrierte sich auf das Konstrukt der Selbstwirksamkeit, d.h. „die Beurteilung der Möglichkeiten eigenen Wirkens und Bewirkens“ (Gubelmann, 1998, S. 53). Neben Modellerweiterungen gab es aber auch Bemühungen, die Leistungsmotivationstheorie neu zu formulieren. Die Attributionstheorie von Weiner (1971, 1976), das Konzept der eigenen Begabung von Meyer (1983) und das Modell der Handlungskontrolle von Kuhl (1987) stehen nach Prochaska (1998, S. 23) im Mittelpunkt der Theorien der kognitiven Wende (vgl. Rheinberg, 2004). Rheinberg (2004) ergänzt diese Darstellung mit der Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura (1977, 1997) und der Theorie der Kontrollüberzeugung von Krampen (2000).

Die neuere sportpsychologische Forschung bestätigt, dass neben Kausalattributionen auch die wahrgenommene Selbstwirksamkeit (Bandura, 1977, 1997), die internale bzw. externale Kontrollierbarkeit (vgl. Krampen, 2000) und das Modell der Handlungskontrolle (Kuhl, 1983) die Erwartung und damit die zukünftige Anstrengung beeinflussen (Möller, 1994, S. 150). Diese Dimensionen, die den theoretischen Hintergrund der Untersuchung bilden, werden in den weiteren Kapiteln erläutert und am Schluss anhand handlungstheoretischer Modelle miteinander verknüpft und integriert.

### **2.1.6 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung**

Die Bedeutung der Tendenzen „Hoffnung auf Erfolg“ und „Furcht vor Misserfolg“, die Atkinson (1964) in seinem Risikowahlmodell beschrieb, betonte u.a. Weiner (1994, S. 39), der die Leistungsmotivation als eine Art resultierende Tendenz dieser beiden Tendenzen bezeichnete. Diese spielt eine entscheidende Rolle bei der Vorhersage von Wahlentscheidungen zwischen unterschiedlich schwierigen Aufgaben. Erfolgsmotivierte AthletInnen setzen sich normalerweise realistischere Ziele, sie bevorzugen Aufgaben mittlerer Schwierigkeit, die sie aufgrund ihrer Fähigkeiten und mit Anstrengung lösen können. Misserfolgsmotivierte AthletInnen setzen entweder zu niedrige oder zu hohe Ziele und wählen eher sehr schwierige oder sehr einfache Aufgaben. Erfolgsmotivierte bemühen sich zudem um Informationen über ihre Fähigkeiten, während Misserfolgsmotivierte solche Informationen eher meiden.



Diese zwei Tendenzen werden in der vorliegenden Untersuchung anhand von Fragen über Zielsetzungen, über Routenwahlentscheide, über Freude oder Angst vor und während den Wettkämpfen und über das Interesse, Rückmeldungen von Seite des Trainerstabes zu erhalten, erfasst. Es wird in Anlehnung an die theoretischen Kenntnisse erwartet, dass die erfolgreichen AthletInnen im Vergleich zu den weniger erfolgreichen vermehrt realistische und langfristige Ziele setzen, sich für optimale, wenn auch schwierige Routen entscheiden und sich bemühen, Rückmeldungen über ihre Leistung einzuholen. Ausserdem freuen sie sich auf die Wettkämpfe, sind optimistisch, denken gerne an die Erfolge und können eine Niederlage in Kauf nehmen, wenn sie auch Erfolge feiern können.

## **2.2 Die Attributionstheorie**

Innerhalb der Motivationstheorien fanden neben den Erwartungen besonders Kausalattributionen grosse Beachtung. Sie sind seit über 30 Jahren Gegenstand kontinuierlicher Forschungsbemühungen. In der Sportpsychologie wird die Kausalattribution als zusätzliche, entscheidende Komponente des Leistungsmotivs verstanden<sup>3</sup>, da das Erleben von Erfolg und Misserfolg durch Kausalattribution beeinflusst werden kann, was sich wiederum auf die Motivation und das Verhalten auswirkt.

Die Attributionsforschung beschäftigt sich mit den subjektiv angenommenen Erklärungen und Begründungen von Ereignissen und Handlungen. Hierbei geht es sowohl darum, wann welche Personen ihre Leistungen wie begründen, als auch um die Frage, wie diese Leistungsbegründungen sich auf zukünftige Leistungen auswirken<sup>4</sup>. Die verschiedenen Attributionen können nach Möller (1994, S. 83) Handlungen steuern, bereits vollzogene Handlungen rechtfertigen oder die Verarbeitung von positiven oder negativen Erlebnissen beeinflussen.

---

<sup>3</sup> Zu dieser Aussage sind sich mehrere Autoren einig, vgl. dazu Möller, 1994, Rheinberg, 2004, Rudolph, 2003, Allmer, 1978, Weiner, 1994, Heckhausen, 1989, Prochaska, 1998

<sup>4</sup> In der Attributionsforschung lassen sich zwei Gruppen von Theorien unterscheiden, nämlich die Attributionstheorien und attributionalen Theorien. Die Attributionstheorien befassen sich primär mit dem Zustandekommen von Attributionen, während die attributionalen Theorien den Fokus auf die Auswirkungen von Attributionen auf das Erleben, die Motivation und das Verhalten richten (vgl. Weiner, 1994, Meyer, 2003, Rudolph, 2003).

### 2.2.1 Das Attributionsmodell von Weiner

Eine einheitliche Attributionstheorie existiert nicht. Von besonderer Bedeutung für leistungsbezogene Kontexte wie den Sportbereich sind aber die Arbeiten von Bernard Weiner (Biddle, 1993), die die Mehrheit der sportbezogenen Attributionsforschungen geprägt haben. Aus diesem Grund wird das Modell, das auf der Annahme basiert, dass Individuen nach einem Handlungsergebnis eine Ursache suchen, näher betrachtet.

Bereits 1958 betrachtete Heider (zit. nach Möller, 1997, S. 10) die verschiedenen wahrgenommenen Ursachen von Erfolg und Misserfolg und differenzierte zwischen Personen- und Umweltkräften. Wichtig dabei war, dass die empfundenen Ursachen untersucht wurden, da der Mensch nicht nach rein rationalen Kriterien Ursachen unterscheidet. Anfang 1970er Jahre vertieften Weiner und seine Mitarbeiter (Wiener, Frieze, Kukla, Reed, Rest & Rosenbaum, 1971) die Analyse der Ursachenerklärung und formulierten dabei eine attributionale Theorie des Leistungshandelns. Als Determinanten attributionaler Prozesse wurden dabei die wahrgenommenen Ursachen von Erfolg und Misserfolg in Leistungssituationen betrachtet. Weiner und seine Mitarbeiter (1971) schlugen dabei ein Klassifikationssystem vor, in welchem die Kausalfaktoren einerseits nach ihrer zeitlichen Stabilität und andererseits nach ihrer Lokation<sup>5</sup>, d.h. ob es sich um Faktoren der Person (internal) oder der Umwelt (external) handelt, unterschieden werden. Fähigkeit und Anstrengung gelten dabei als interne Faktoren, wobei Fähigkeit als zeitlich stabil und Anstrengung als zeitlich variabel einzustufen ist. Aufgabenschwierigkeit (stabil) und Zufall (variabel) dagegen werden als externe Faktoren bezeichnet. Der attributionale Prozess verläuft nach folgendem, vereinfachten Schema: Nach einem Handlungsergebnis treten vom Ergebnis abhängige Affekte (positive oder negative) auf. In einer kausalen Suche nach dem „Warum“ wird eine Attribution formuliert, die anschliessend einer Dimension zugeordnet wird.

Tabelle 2: Klassifikation von Ursachen (nach Weiner et. al., 1971, S. 96)

Zeitstabilität	Verankerung der Ursache (Lokation) in der Person	Verankerung der Ursache (Lokation) in der Umwelt
Stabil	Fähigkeit	Aufgabenschwierigkeit
Variabel	Anstrengung	Zufall (Pech / Glück)

<sup>5</sup> Später schlug Weiner (1979) neben der Lokation und Stabilität als dritte Attributionsdimension die Kontrollierbarkeit vor. Der grösste Teil der empirischen Forschung beschränkt sich jedoch auf die Dimensionen der Lokation und der Stabilität (Möller, 1994, Rudolph, 2003).

Tabelle 3: Klassifikation internaler Ursachen nach den Dimensionen der Stabilität und der Kontrollierbarkeit nach Weiner (1979, aus: Heckhausen, 1989, S. 424)

Stabilität	Kontrollierbarkeit	
	Kontrollierbar	Nicht kontrollierbar
Stabil	Arbeitshaltung (Fleiss, Faulheit)	Fähigkeit
Variabel	Anstrengung (momentan)	Leibseelische Verfassung (Stimmung, Müdigkeit)

Weiners Ansatz ist nicht ohne Kritik und Widerspruch und auch empirisch sind die Befunde uneinheitlich. In einer Vielzahl von empirischen Untersuchungen wurde die Gültigkeit des attributionstheoretischen Ansatzes und seiner Annahmen überprüft. Nach Schneider & Schmalt (2000, S. 284) bleibt es Weiners Verdienst, die Bedeutung der Ursachenzuschreibung für Erfolg und Misserfolg bei der Leistungsmotivationsforschung frühzeitig erkannt und damit neue Impulse gegeben zu haben.

### 2.2.1.1 Anpassungen des Klassifikationssystems von Weiner (1971) im Sport

Ende der 1970er Jahre konzentrierte sich das Forschungsinteresse auf die Erfassung der Ursachenerklärung von Sieg/Niederlage und Erfolg/Misserfolg in sportlichen Leistungssituationen (Allmer, 1999, S. 3). Bei verschiedenen Untersuchungen konnte man feststellen, dass diese vier Dimensionen im Sport, insbesondere bei einer qualitativen Datenerhebung mit offenen Fragen (vgl. Bierhoff-Alfermann, 1979, Rethorst, 1994, Möller, 1994, Gabler, 2002), nicht alle Antworten abbilden konnten. Allmer (1999) bezeichnete Weiners Erfassung der Ursachenerklärung als sportunspezifisch und sogar „völlig unbrauchbar“ (S. 3). Gabler (2002) bemängelt v.a. die Stabilitätsdimension, die im Sport nicht immer deutlich in „stabil“ oder „variabel“ trennbar ist und versuchte dieses Problem mit einer Anpassung des Klassifikationssystems zu lösen.

Tabelle 4: Faktoren der Kausalattribution im Sport (nach Gabler, 2002, S. 59)

	Beeinflussungsbereich		
		Internal	External
	Stabil	Begabung / Fähigkeit	Aufgabenschwierigkeit
	Gegebenenfalls stabil oder variabel	Erreichter Könnensstand Aktueller Trainingszustand Vorstartzustand	Aufgabenschwierigkeit Aktuelle Trainings- und Wettkampfbedingungen Trainingsmethode
	Variabel	Anstrengung	Fördernder oder hemmender Einfluss von: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurrent</li> <li>• Mannschaftsmitglied</li> <li>• Trainer</li> <li>• Betreuer</li> <li>• Zuschauer</li> <li>• Schiedsrichter u.Ä.</li> <li>• Zufall</li> </ul>

Im Sport gibt es eine Reihe von Faktoren, die weder eindeutig stabil, noch eindeutig variabel sind. Der aktuelle Trainingszustand kann z.B. für längere Zeit stabil bleiben, er kann sich aber auch schnell ändern. Der Vorstartzustand wird normalerweise als variabel eingestuft, kann aber auch relativ stabil sein. Im externalen Beeinflussungsbereich können je nach Sportart die situativen Bedingungen von Training und Wettkampf stark variieren, wie es im Orientierungslauf der Fall ist, oder eher stabil sein, dies zum Beispiel in Sportarten wie Geräteturnen.

Die Merkmale der einzelnen Sportarten können aus diesem Grund nach Gabler (2002) sehr stark die Prozesse der Kausalattribution beeinflussen. Einige wichtige Merkmale sind dabei:

- Individuell- oder Mannschaftssportart
- Direkte oder indirekte Auseinandersetzung mit dem Gegner
- Erzielen die Konkurrenten die Leistung nacheinander oder gleichzeitig
- Körperkontakt
- Werden die Leistungen nach qualitativen oder quantitativen Massstäben gemessen
- Sind die situativen Bedingungen stabil oder variabel

Möller (1993) dagegen integrierte bei seiner Überarbeitung die Dimension Kontrollierbarkeit (vgl. dazu auch Weiner, 1994).

Tabelle 5: Taxonomie sportbezogener Ursachen nach Möller (1993)

	<b>Stabil</b>		<b>Variabel</b>	
	<b>Kontrollierbar</b>	<b>Nicht kontrollierbar</b>	<b>Kontrollierbar</b>	<b>Nicht kontrollierbar</b>
<b>I N T E R N A L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konstante eigene Anstrengung</li> <li>• Trainingsfleiss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Fähigkeit</li> <li>• Eigene Veranlagung</li> <li>• Eigene Erfahrungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Anstrengung momentan</li> <li>• Kontrollierbare eigene (Fehl-) Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychische Verfassung</li> <li>• Körperliche Verfassung</li> <li>• Nicht kontrollierbare eigene Leistungen</li> <li>• Eigene Tagesform</li> </ul>
<b>E X T E R N A L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konstante Anstrengung anderer</li> <li>• Trainingfleiss anderer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überdauernde Wettkampfbedingungen</li> <li>• Aufgabenschwierigkeit generell</li> <li>• Überdauernde Trainingsbedingungen</li> <li>• Fähigkeit anderer</li> <li>• Erfahrung anderer</li> <li>• Veranlagung anderer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Momentane Anstrengung anderer</li> <li>• Beeinflussbare Trainingsbedingungen</li> <li>• Kontrollierbare (Fehl-) Leistungen anderer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezifische Wettkampfbedingungen</li> <li>• Momentane Aufgabenschwierigkeit</li> <li>• Glück, Pech, Zufall</li> <li>• Tagesform anderer</li> <li>• Körperliche Verfassung anderer</li> <li>• Nicht kontrollierbare Leistungen anderer</li> </ul>

### 2.2.2 Auswirkungen der Attribution von Erfolg und Misserfolg

Bei den Komponenten der Leistungsmotivation erscheint die Frage nach den Wirkungen von Attribuierungen auf Leistungs- und Erwartungsänderungen nach Misserfolg und Erfolg von grosser Wichtigkeit zu sein, da Attributionen von Leistungsergebnissen nicht folgenlos bleiben. Weiner (1971) bringt die Attributionsdimensionen Lokation und Stabilität jeweils mit spezifischen Konsequenzen in Verbindung: Die Stabilitätsdimension nimmt Einfluss auf die Erwartung und Erwartungsänderung einer Leistung und die Lokation auf deren Anreiz und auf die selbstwertbezogenen Affekte (vgl. Heckhausen, 1989, Möller, 1994, 1997, Rudolph, 2003, Rheinberg, 2004). Können die Bedingungen als stabil angenommen werden, wird auch

das Ergebnis vergangener Erfahrungen als sich wiederholend angenommen. Ein Erfolg unter diesen Umständen würde zu einer Antizipation für weitere Erfolge führen. Umgekehrt würde ein Misserfolg den Glauben an folgende Misserfolge festigen. Werden die Bedingungen andererseits als veränderlich wahrgenommen, wird nicht erwartet, dass sich das Ergebnis wiederholt, oder es besteht Unsicherheit bezüglich weiterer Resultate. Wenn ein Erfolg auf die eigenen Fähigkeiten zurückzuführen ist, kann dieser eine motivierende Auswirkung haben. Dabei postulierte bereits Weiner (1973), dass die Kausalattribution ein vermittelnder Prozess zwischen Handlungsausgang und Handlungszufriedenheit sei: „Erfolg oder Misserfolg, den man sich selbst zuschreibt, führt eher zu Zufriedenheit oder Unzufriedenheit als Erfolg oder Misserfolg, den man auf äussere Faktoren zurückführt“ (Weiner, 1973, S. 85). Heckhausen (1989) bezeichnet dabei die direkte Ableitung der Auswirkungen auf die Ursachendimensionen bei der Stabilitätsdimension als problematisch. „Denn Fähigkeit kann auch variabel sein, wenn sie noch erworben werden muss, und Anstrengung kann stabil sein, wenn man an Fleiss denkt“ (S. 431).

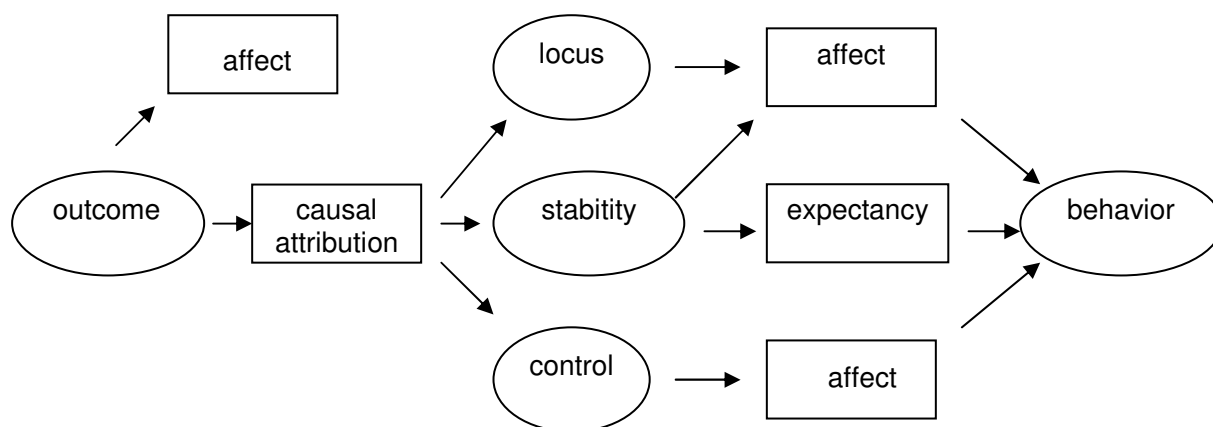


Abbildung 3: Schematische Darstellung des Kausalen Attributionsprozesses (nach Weiner, 1986)

In diesem Schema haben die Ursachendimensionen eine vermittelnde Rolle zwischen Ursachenfaktoren und den unmittelbaren Auswirkungen. Die neue und dritte Dimension „Kontrollierbarkeit“ ist nach Heckhausen (1989, S. 431) entscheidend für die Fremdbewertung von Leistungsergebnissen.

Weiner (1986, zit. nach Möller, 1997) konnte zeigen, dass Schüler, die eine schwache Leistung rückgemeldet erhielten, positive Erwartungen aufbauten, wenn sie die Gründe ihres Misserfolgs internal-variabel attribuierten. Zudem strengten sich die Schüler mehr an und zeigten auch objektiv bessere Resultate bei der nächsten Aufgabe. Dagegen führten stabile Fähigkeitsattributionen nach Misserfolgen zu niedrigen Erwartungen an die zukünftige

Aufgabenbearbeitung. Es war also entscheidend, ob die eigene, mangelnde Anstrengung oder die eigene, mangelnde Fähigkeit als Ursache des Misserfolges betrachtet wurde. Försterling (1994) konnte in diesem Zusammenhang zeigen, dass niedrige Erfolgserwartungen und negative Emotionen bei Fähigkeitszuschreibungen nach Misserfolgen zur Abnahme der Ausdauer und auch zur Vermeidung leistungsbezogener Handlungen führen können. Auch Rheinberg (2004) unterstützt diese Resultate und schreibt dazu: „Wenn die mangelnde Fähigkeit als Ursache eines Misserfolgs verantwortlich gemacht wird, hat dies ganz andere Konsequenzen als wenn die Ursache nur Pech oder eine zu schwierige Aufgabe sind (S. 83)“. Die Betrachtung der Stabilitätsdimension als einzige Dimension, die die Erwartungen beeinflussen kann, wurde bei verschiedenen Studien kritisiert. Dabei wurden neben der Stabilität weitere Dimensionen (wie Lokation und Kontrollierbarkeit) genannt, welche die Erwartungen beeinflussen können (Biddle, 1993).

### **2.2.3 Attribution und Emotionen**

Zusätzlich zu den Auswirkungen der Kausalattributionen auf die Erwartungsbildung wurden die Auswirkungen auf das emotionale Empfinden (siehe Abbildung 3) oft Gegenstand von Untersuchungen (Möller, 1994, S. 150). Eine Übersicht über die Arten der Beziehungen zwischen Kausalattributionen und Emotionen ist bei Reisenzein (1994, S. 123f.) zu finden. Er fasst die verschiedenen Beziehungen in drei Hypothesen zusammen:

Zusammenfassend wurde also postuliert, dass Emotionen Kausalattributionen von Ereignissen, wie z.B. Erfolg oder Misserfolg bei Leistungsaufgaben, beeinflussen; dass Überzeugungen über die Ursachen von Emotionen deren Effekte auf andere Variablen moderieren; und dass Kausalattributionen von Bedeutung für das Zustandekommen von Emotionen oder Emotionszuschreibungen sind, und zwar entweder als Komponenten der emotionsrelevanten Einschätzung von Sachverhalten oder in Form von Überzeugungen über die kausalen Beziehungen zwischen Emotionskomponenten, insbesondere die Kausalbeziehungen zwischen kognitiven und nichtkognitiven Komponenten. (S. 126)

Weiner (1978, 1979) untersuchte als erster mit seiner Forschungsgruppe, welche Emotionen bei Erfolg und Misserfolg bei welchen Attributionen auftraten. Die Resultate zeigten in der zeitlichen Abfolge zuerst Freude bzw. Frustration, dies unabhängig von den attributionalen

Prozessen<sup>6</sup>. Nach den Attributionen, die v.a. bei ausreichender persönlicher Bedeutung, bei unerwarteten oder negativen Ergebnissen ausgelöst werden (Möller, 1994, S. 150), folgten Emotionen wie Stolz, Schuld, Scham oder Mitleid. Diese Resultate führten zu einem erweiterten Modell der Affektdetermination, in dem drei Stufen angenommen werden. Dieses Modell geht davon aus, dass ein erzielt Resultat zuerst hinsichtlich des Erfolgs oder Misserfolgs bewertet wird, was zu positiven oder negativen Affekten (Freude, Ärger, Enttäuschung) führt (vgl. Janssen, 1995, S.131). Unmittelbar danach wird nach Begründungen für das Leistungsresultat gesucht, woran sich die attributionsspezifischen Affekte anschliessen. Letztlich werden in einem dritten Stadium die Attribuierungen den Kausaldimensionen zugeordnet, was zu bestimmten Selbstwertüberlegungen führt, an die sich wiederum Prozesse angliedern (Schneider und Schmalt, 2000, S.288f.). Nach Janssen (1995, S.131) aber erfolgen spontane Kausalattributionen nur bei unerwartetem Erfolg oder bei Misserfolg. Erfolg z.B. führe im Gegensatz zum Modell Atkinsons (1964) nur bei internalen und kontrollierbaren Attributionen zu Stolz. Misserfolge führen zu Schuldgefühlen bei internal und kontrollierbaren Ursachen und zu Schamgefühlen bei internalen und unkontrollierbaren Ursachen (Rudolph, 2003, S. 179). Misserfolg führe bei stabilen Attributionsfaktoren (mangelnde Fähigkeit, Aufgabenschwierigkeit) zu einer geringeren Anstrengungsbereitschaft. Diese Analyse bestimmt die zukünftigen Erwartungen für Erfolg und Misserfolg und die affektiven Antizipationen, die dann zu Aufsuchungs- oder Vermeidungsverhalten gewisser Handlungssituationen führen.

Obwohl die Ableitung konkreter Vorhersagen auf das Leistungsverhalten innerhalb des attributionstheoretischen Ansatzes relativ komplex (Schneider und Schmalt, 2000, S. 292) und die Befundlage uneinheitlich ist (vgl. Heckhausen, 1989), findet sich in Rudolph (2003, S. 188) eine interessante Übersicht über den Einfluss von Attributionen und Attributionsdimensionen auf das Leistungshandeln:

---

<sup>6</sup> Rudolph (2003, s. 179) bezeichnet die attributionsunabhängigen Emotionen als ergebnisabhängige Reaktionen.



Tabelle 6: Einfluss von Attributionen und Attributionsdimensionen auf das Leistungshandeln  
(Rudolph, 2003, S. 188)

	Vom Ergebnis abhängige Emotion	Attributions- dimension	Ausprägung der Attributions- dimension	Auswirkung auf das Erleben	Auswirkung auf Kognitionen	Auswirkung auf das Verhalten
<b>Erfolg</b>	Freude	Stabilität	Stabil		Erfolgserwartungen	Wahl schwieriger Aufgaben, Anstrengungs- und Ausdauerregulation
<b>Erfolg</b>	Freude	Stabilität	Variabel		Erfolgserwartungen	Wahl gleich schwieriger oder leichterer Aufgaben, Anstrengungs- und Ausdauerregulation
<b>Erfolg</b>	Freude	Lokation	Internal	Stolz, höherer Selbstwert	Höheres Fähigkeitsselbst- konzept	
<b>Erfolg</b>	Freude	Lokation	External	Kein höherer Selbstwert	Kein höheres Fähigkeitsselbst- konzept	
<b>Misserfolg</b>	Frustration, Traurigkeit	Stabilität	Stabil		Erfolgserwartungen	Wahl leichter Aufgaben, Anstrengungs- und Ausdauerregulation
<b>Misserfolg</b>	Frustration, Traurigkeit	Stabilität	Variabel		Erfolgserwartungen	Wahl gleich schwieriger oder leichterer Aufgaben, Anstrengungs- und Ausdauerregulation
<b>Misserfolg</b>	Frustration, Traurigkeit	Lokation	Internal	Geringerer Selbstwert	Geringeres Fähigkeitsselbst- konzept	
<b>Misserfolg</b>	Frustration, Traurigkeit	Lokation	External	Kein geringerer Selbstwert	Kein geringeres Fähigkeitsselbst- konzept	

### 2.2.3.1 Einige Befunde

Einen Einblick in die vermuteten Wirkungszusammenhänge zwischen Emotion und Ursachenzuschreibung geben Forgas et al. (1990). Sie haben dabei zwei Prinzipien der Einflussnahme formuliert: Das erste Prinzip ist kognitiv; Emotionen üben Einfluss auf die Kognitionen aus und führen zu affektkongruenten Attribuierungen. Das zweite Prinzip ist motivational und basiert auf dem Grundgedanken selbstwertdienlicher Attribuierungen. Die Autoren überprüften diese Hypothesen in einem Experiment, in dem die Probanden ein abgelegtes Examen als Erfolg oder Misserfolg einstufen mussten und unter verschiedenen Emotionslagen Ursachenzuschreibungen für diese Examenleistung vornehmen sollten, und zwar für sich selber sowie für eine fiktive andere Person. Personen in gehobener Stimmung erklärten Erfolge stärker internal und zwar für sich selbst als auch für andere. Misserfolg wurde allerdings in Selbstattributionen externalisiert bzw. mit variablen Faktoren erklärt. In negativer Stimmungslage erklärten die Probanden Misserfolge mit internalen und stabilen Faktoren und zwar nur für sich selbst, während sie für andere Personen eine eher unkritische Attribution vornahmen. Zusammenfassend gesehen zeigen diese Befunde, dass positive und negative Stimmungen eine ganz unterschiedliche Motivationsdynamik in Gang setzen, v.a. bei der Misserfolgattribution. Eine positive Stimmungslage führt zu einer hedonistischen Verzerrung (vgl. Heckhausen, 1989), während die negative Stimmungslage zu persönlicher Verantwortung für Misserfolge führt (kongruente Attribuierung).

Rethorst (1994) untersuchte die Verbindung von Emotionen und Attributionen, genauer den Einfluss der Ursachen und deren Dimensionierung auf sporttypische Emotionen. Sie tat dies zunächst mit Hilfe einer Szenariotechnik. GymnasiastInnen wurden Kurzgeschichten sportlicher Wettkämpfe geschildert, deren Ausgang variiert wurde. Die beschriebenen Sportler hatten entweder Erfolg oder Misserfolg und die Ursachen waren entweder internal oder external bzw. kontrollierbar oder nicht kontrollierbar. Die Probanden lasen die Geschichten und sollten aus der Perspektive der Sportler das Resultat und die Emotionen einschätzen. Danach schätzten die Probanden das Ausmass an Internalität und Kontrollierbarkeit der Ursachen. In den Ergebnissen zeigte sich zwar, dass Stolz (bei internaler Ursache) und Ärger (bei unkontrollierbarer Ursache) attributionsabhängig auftraten. Dabei waren aber die Freude und die Enttäuschung ebenfalls dimensionsabhängig, aber nicht so ausgeprägt. Zudem zeigten pfadanalytische Modelle, dass der Einfluss der Ursachendimensionen auf Stolz bzw. Ärger gegenüber den direkten Einflüssen der

subjektiven Bewertung des Resultats als Erfolg oder Misserfolg deutlich schwächer war, als aufgrund von Weiners Modell anzunehmen gewesen wäre. In einer Feldstudie konnte Rethorst (1994) diese Resultate weitgehend bestätigen: Wenn Jugendliche direkt nach sportlichen Leistungen befragt werden, zeigt sich ebenfalls eine Verbindung der Ursachendimensionen zu den attributionsabhängigen Emotionen Stolz und Ärger. Entscheidender als die objektive Leistung ist das Mass der subjektiven Zufriedenheit mit der gezeigten Leistung.

Nach Möller (1994, S.151) ist die Trennung zwischen attributionsabhängigen und attributionsunabhängigen Emotionen eingeschränkt nützlich, da sich in der Sportpraxis beide gegenseitig bedingen.

#### **2.2.4 Das Leistungsmotiv und die Ursachenerklärung**

Unter den Emotionen entsprechen besonders die selbstbewertenden (z.B. Stolz) den Anreizvariablen des Risikowahlmodells<sup>7</sup>, wenn sie antizipiert werden können. Schmalt (1979, zit. nach Schneider & Schmalt, 2000) konnte einen Zusammenhang zwischen der absoluten Höhe der Erfolgserwartungen und der Stabilität von Ursachenzuschreibungen nachweisen: Stabile Ursachenzuschreibung von Misserfolg geht mit eher niedriger, von Erfolg mit eher höherer subjektiver Erfolgswahrscheinlichkeit einher. Die Lokationsdimension bei wiederholten Erfahrungen spielt auch eine grosse Rolle bei der Entwicklung des Fähigkeitsselbstkonzepts (Meyer, 1984). Dieses Konzept sollte wiederum zusammen mit der objektiven Aufgabenschwierigkeit, die die subjektive Erfolgserwartung beeinflusst (Rudolph, 2003, S. 180, vgl. Rethorst, 1994, S. 180), betrachtet werden.

#### **2.2.5 Attributionsverhalten bei Erfolgsmotivierten und Misserfolgsmotivierten**

Die unterschiedliche Bewertung eines Leistungserfolgs bzw. -misserfolgs wirkt sich deutlich auf die Leistungsmotivation aus. In der Leistungsmotivationsforschung wird davon ausgegangen, dass die internale Kausalattribution der Handlung die notwendige Voraussetzung zur Entwicklung des Leistungsmotivs ist (Heckhausen, 1989).

---

<sup>7</sup> Die beiden Hauptvariablen der Leistungsmotivationstheorie sind „Erwartung“ und „Anreiz“ (Heckhausen, 1989, S. 443, Schneider und Schmalt, 2000, S. 286).

Dies ist von grosser Bedeutung, da es sich zeigte, dass Erfolgs- und Misserfolgsmotivierte sich bei der Attribution von Erfolg und Misserfolg unterscheiden. Erste wichtige Resultate lieferte v.a. Meyer (1973), der zeigen konnte, dass Erfolgsmotivierte die Tendenz hatten, eigene Erfolge internalen Faktoren, v.a. den eigenen Fähigkeiten, und Misserfolge zeitvariablen Faktoren (z.B. mangelnder Anstrengung und Pech) zuzuschreiben. Bei den Misserfolgsmotivierten sah die Attribution ungünstiger aus; sie erklärten die Misserfolge mit mangelnder Fähigkeit und die Erfolge mit Glück oder Aufgabenleichtigkeit (vgl. dazu Allmer, 1978, Prochaska, 1998, Rheinberg, 2004). Dies bedeutet, dass Erfolgsmotivierte eher zu selbstwertdienlichen Attributionen tendieren. Während sich Erfolgsmotivierte nach einem Erfolg freuen und einen Misserfolg relativieren können, zeigen Misserfolgsmotivierte eine grössere Betroffenheit und Verunsicherung bei Misserfolgen und eine Relativierung der Erfolge (Heckhausen, 1989). Dies zeigt u.a. die Möglichkeit einer gezielten motivationalen Betreuung im Sport: „Gelingt es, Sportler zu funktionalen Zuschreibungsmustern (besonders im Sinne der Attribuierung von Misserfolgen auf variable Faktoren und Erfolgen auf internal/stabile Faktoren) zu verhelfen, sind Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl, auf die Motivation und letztlich auf die sportliche Leistung möglich“ (Möller, 1994, S. 152).

### 2.2.6 Attributionsmuster

Ob wir nach einem Misserfolg nach Fehlern bei uns selbst suchen oder ihn auf widrige Umstände zurückführen, macht für unseren Selbstwert einen Unterschied. Diese so genannte Selbstwertdienlichkeit von Attributionen ist ein gutes Beispiel für eine mögliche Fehlerquelle bei der Ursachensuche. (Rudolph, 2003, S. 160)

Eine Vielzahl empirischer Untersuchungen, die Heckhausen (1989, S. 414 ff.) in einem Überblick darstellt, sowie Alltagsbeobachtungen haben ergeben, dass Menschen nicht nach rein rationalen Kriterien Ursachen zuschreiben. Vielmehr lassen sich typische Attributionsmuster erkennen. Darunter versteht man verfestigte Bereitschaften, Ereignisse auf ganz spezielle Ursachen zurückzuführen. Diese Bereitschaften oder Voreingenommenheiten sind nach Meyer (2003, S. 25) situationsgeneralisiert und relativ zeitstabil. „Wird der eigene Selbstwert tangiert, so mag eine logisch-rationale Informationsnutzung von selbstwertdienlichen Interessen verzerrt werden“ (Heckhausen, 1989, S. 414). Diese motivationalen Voreingenommenheiten treten nach Heckhausen (1989) nach Erfolg und Misserfolg besonders deutlich hervor und beeinflussen das Erleben von Verantwortlichkeit

und Schuld. Die Ursachenerklärung ist dabei nach Rheinberg (2004, S. 84) ein wichtiger vermittelnder Prozess bei der Selbstbewertung. Macht man Umweltfaktoren verantwortlich, haben Leistungsresultate weniger Auswirkungen auf die Selbstbewertung, als wenn die Ursachen in der Person lokalisiert werden. Dies hat auch entsprechende Auswirkungen auf die Kontrollüberzeugungen einer Person: Sind die Eigenschaften, die eine Leistung beeinflussen, ausserhalb der eigenen Kontrolle, wird z.B. die Motivation, weiter zu trainieren, darunter leiden.

### **Asymmetrische Attribution**

Wollen Menschen lieber Rückmeldungen, die das Bild bestätigen, das sie von sich haben, oder wollen sie möglichst positive Rückmeldungen?

Die zwei bekanntesten sozialpsychologischen Theorien im Zusammenhang mit den Attributionsmustern sind die Selbstwerttheorie und die Konsistenztheorie (Stahlberg & Frey, 1983, Stahlberg, Osnabrügge & Frey 1985).

Die Selbstwerttheorie kann durch zwei grundlegende Annahmen charakterisiert werden (Stahlber et al., 1985, S. 79): Menschen sind grundsätzlich motiviert, ihr Selbstwertgefühl zu schützen bzw. zu erhöhen, und dieses Bedürfnis ist umso stärker, je niedriger das Selbstwertgefühl einer Person ist. Menschen haben gemäss dieser Auffassung ein primäres Bestreben, sich als kompetent zu erleben oder sich nach aussen als kompetent darzustellen. Informationen, die diesen Anliegen entgegenstehen, werden unterdrückt. Nach der Selbstwerttheorie sollen insbesondere positiv bewertete Ergebnisse auf internale Fähigkeiten zurückgeführt werden, um das Selbstvertrauen zu erhöhen. Nach der Konsistenztheorie (Stahlberg & Frey, 1983) geht man davon aus, dass Personen grundsätzlich bemüht sind, Bestätigungen ihrer eigenen Annahmen zu erhalten. Danach würden vor allem Personen mit niedrigem Selbstvertrauen Misserfolg eher internal attribuieren: ein eindeutiger Widerspruch zu den Vorhersagen der Selbstwerttheorie (Rustemeyer, 1993).

Im Sport wird auch über die Selbstwertdienlichkeit diskutiert, da es nützlich sein kann, die Bedeutung der eigenen Anstrengungen und Fähigkeiten in Abhängigkeit von der Umwelt zu betrachten (Möller, 1994, S. 86). Es hat sich dabei gezeigt, dass insbesondere die selbstwertdienlichen bzw. selbstwertschützenden („self-serving“) Attributionsmuster interessant sind (Alfermann, 2000, Janssen, 1995), da dieses asymmetrische

Attributionsverhalten, auch “self-serving-bias” genannt, auch im Sport bestätigt werden konnte. Auch Athleten zeigen selbstwertdienliche bzw. -schützende Attributionsmuster, wenn sie eigene Leistungen erklären sollen. Je nachdem, ob Athleten einen Erfolg oder einen Misserfolg erlebt haben, verändern sich die Attributionsmuster. Dabei werden positiv bewertete Ereignisse (selbstwertdienlich) eher auf internale und stabile Ursachen zurückgeführt, um den eigenen Selbstwert zu erhöhen. Umgekehrt können zum Selbstwertschutz nach Misserfolgen insbesondere externale und variable Ursachen ermittelt werden<sup>8</sup>. Dagegen führten Untersuchungen zur Frage, ob Misserfolge aus Gründen des Selbstwertschutzes eher nicht-personalen, d.h. externalen Faktoren zugeschrieben werden, zu unterschiedlichen Ergebnissen (Möller, 1997, S. 87). Insgesamt hat sich der selbstwerttheoretische Ansatz vor allem für positive Leistungen bewährt. Dagegen scheint die Bereitschaft, Misserfolge selbstwertschützend external zu attribuieren, auch von dispositionalen Motivtendenzen abzuhängen, wobei dies auch als Ergebnis rationaler Informationsverarbeitung interpretiert werden kann (Musch & Bröder, 1999). Man kann Personen beispielsweise danach unterscheiden, ob sie erfolgsmotiviert oder eher misserfolgsorientiert sind. Es hat sich gezeigt, dass gerade Misserfolgsmotivierte negative Leistungen stark internal attribuieren (Konsistenztheorie). Zudem scheinen sie dazu zu neigen, Erfolge externalen Bedingungen zuzuschreiben (Heckhausen 1989). Diese Attribuierungstendenz erschwert eine Steigerung des Selbstvertrauens, da Erfolge nicht auf das eigene Tun zurückgeführt werden (siehe dazu Försterling, 1994).

Insgesamt sind insbesondere selbstwertdienliche Muster empirisch gut belegt. Darauf weist eine Vielzahl von empirischen Studien hin. Ein Beispiel sind Überblicksarbeiten, z.B. von Biddle (1993) und Möller (1994). Dagegen führten Untersuchungen zur Frage, ob Misserfolge aus Gründen des Selbstwertschutzes eher nicht-personalen, d.h. externalen Faktoren (wie Pech oder dem Wetter) zugeschrieben werden, zu nicht immer theoriekonformen Ergebnissen (vgl. Biddle 1993, Möller 1994, Musch & Bröder, 1999). Als vermittelnde Variable kann z.B. das Selbstvertrauen des Sportlers angenommen werden. Insgesamt aber lässt sich die relativ einheitliche Befundlage darauf zurückführen, dass Beteiligte an sportlichen Wettkämpfen in besonderem Masse in das Geschehen involviert sind und Resultate in der Regel als selbstwertrelevant erlebt werden.

---

<sup>8</sup> Nach Janssen (1995, S. 132) schwächt sich dies im Laufe einer Wettkampfsaison deutlich ab. Niederlagen oder Misserfolge werden zunehmend selbstkritischer beurteilt und verarbeitet.

Im Umgang mit Misserfolgen sind nach Schütz & Sellin (2003) verschiedene Strategien zu beobachten. Personen mit hohem Selbstwertgefühl lenken sich nach Misserfolgen bei abgeschlossenen Aufgaben oft von ihren Schwächen ab, indem sie sich an ihre Stärke in anderen Bereichen erinnern oder sich neuen Aufgaben zuwenden. Sie nehmen den erlebten Misserfolg anscheinend nicht sehr ernst. Dagegen setzen sich Personen mit niedrigem Selbstwertgefühl stärker mit ihren Schwächen auseinander und sind besonders bemüht, diese auszugleichen und sich zu verbessern. Quinten (1994, S. 36 ff.) fasst verschiedene Strategien zur Erhaltung bzw. Erhöhung des Selbstwertgefühls und zur Realisierung der Konsistenz, die in der Literatur aufgeführt werden, zusammen. Zur Erhaltung bzw. Erhöhung des Selbstwertgefühls werden folgende Strategien angegeben:

1. Selektive Informationsverarbeitung: Es werden nur Informationen, die selbstwerterhöhend sind, gesucht oder gewählt.
2. Abwertung anderer Personen
3. Interne Erfolgsattribution, externe Misserfolgsattribution.
4. Teilnahme am Erfolg anderer: Durch die Teilnahme am Erfolg nahe stehender Personen, kann der eigene Selbstwert gesteigert werden.
5. Selektive Interaktion: Es werden Personen gesucht, die im sozialen Vergleich schlechter sind.
6. Zieländerung.

Die Strategien zur Realisierung der Konsistenz fassen folgende Punkte zusammen (Quinten, 1994, S. 37):

1. Aktive Informationssuche: Die Person sucht aktiv nach Beweisen, die die Selbstsicht bestätigen.
2. Selektive Interaktion: Die Person sucht Interaktionspartner, die die eigene Selbstkonzeptvorstellung bestätigen.
3. Selektive Informationsverarbeitung: Es wird nach konsistenten Informationen gesucht.
4. Zieländerung.

### **2.2.7 Geschlechtsunterschiede in der Attribution**

Die Untersuchung und Analyse von Unterschieden zwischen Frauen und Männern hat eine relativ lange Tradition innerhalb der Psychologie (Rustemeyer, 2003, S.99). In ihrer Übersichtsarbeit über die Geschlechtsunterschiede in der Attributionsforschung bezweifelt die Autorin den Unterschied zwischen Frauen und Männern in der Selbstattribution, wobei Frauen Erfolge eher auf variable und Misserfolge eher auf stabile interne Faktoren zuschreiben. Dies konnte z.B. eine Studie über computerspezifische Attributionen von D'Amico et.al. (1995) zeigen, in der Mädchen Erfolge eher auf externale, variable Ursachen, Misserfolge dagegen eher auf interne, stabile Ursachen attribuierten. In seiner Überblicksarbeit im sportlichen Bereich konnte Möller (1997) keine konsistenten Unterschiede in den Attributionen weiblicher und männlicher Sportler feststellen. Biddle (1993), der zum selben Schluss gekommen ist, fügt hinzu, dass dies auch ein Resultat einer gewissen Angleichung der psychologischen Profile derjenigen Personen sein könnte, die überhaupt sportlich aktiv sind. Im Sport finden Wettkämpfe vor allem innerhalb und nicht zwischen Geschlechtern statt, was in anderen Leistungskontexten nicht der Fall ist. Auch Rethorst (1994) kann bei ihrer Untersuchung nicht eindeutig beantworten, ob geschlechtsspezifische Unterschiede in der Kognitions-Emotionsbeziehung im Sport bestehen. Hasirci und Mitarbeiter (2001) stellen bei ihrer Untersuchung mit türkischen Leistungssportlern fest, dass der Faktor Geschlecht für die Einzelsportarten keine bedeutende Abweichung darstellt.

### **2.2.8 Attribution in verschiedenen Sportarten**

Auf die sportartspezifische Attribution machte schon Allmer (1978) aufmerksam, da „die Abhängigkeit der Kausalattribution vom Person-Umwelt-Bezug sich vor allem darin zeigt, dass in manchen Tätigkeiten die individuellen Handlungsmöglichkeiten stark eingeschränkt sind“ (S. 36). Strauss & Möller (1994) konnten in einer Expertenbefragung zeigen, dass je nach Sportart eher internal bzw. external attribuiert wurde. Sie zeigten, dass in Sportarten wie Langlauf, Dreisprung und Kugelstossen eher interne Attributionen vorgenommen werden, während Leistungen im Eishockey, Eiskunstlauf und Bobrennen stark von situativen Umständen geprägt scheinen. Hasirci und Mitarbeiter (2001) stellten einen Unterschied bei Einzelsportarten fest: Die Sportler in den Einzelsportarten Fechten und Turnen erklären ihre



Leistungen im Vergleich zu den Sportlern der Disziplinen Skifahren und Leichtathletik eher mit der Angabe internaler Faktoren.

In verschiedenen Sportarten gibt es dazu nicht immer einen Gewinner und einen Verlierer, sondern es werden Rangplätze vergeben, d.h. die Ergebnisse basieren auf einem sozialen Vergleich (Rethorst, 1994, S. 164). Die objektiven Ergebnisse sind im Sport aus diesem Grund zu differenzieren. Die subjektive Bewertung der Ergebnisse ist dabei von grosser Bedeutung. Sie muss nicht immer mit den objektiven Ergebnissen übereinstimmen (vgl. Rethorst, 1994). Forschungsergebnisse zum Anspruchsniveau (Übersicht bei Weiner, 1994) konnten belegen, dass Erfolgs- resp. Misserfolgsgefühle v.a. durch das Erreichen bzw. Nichterreichen eines angestrebten Ziels bestimmt werden (subjektiver Erfolg bzw. Misserfolg) und nicht durch objektive Erfolge bzw. Misserfolge.

### 2.2.9 Das Selbstbewertungsmodell von Heckhausen

Heckhausen (1972) gelang es mit seinem Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation, Fortschritte der kognitiven Leistungsmotivationstheorie mit den bislang abgesicherten Forschungsergebnissen zu verbinden. Hierbei spielten Anspruchsniveau, Selbstbewertungsaffekte und Kausalattributionen eine Rolle, die für dispositionelle Motivausprägungen in Form der Erfolgshoffnung und Misserfolgsschmerz verantwortlich gemacht wurden.

Tabelle 7: Das Selbstbewertungsmodell von Heckhausen (nach Rheinberg, 2004, S. 86)

		Motivausprägung	
		Erfolgszuversichtlich	Misserfolgsmeidend
Anspruchsniveau, Zielsetzung		Realistisch, mittelschwere Aufgaben	Unrealistisch, extrem leichte/schwere Aufgaben
	Erfolg	Anstrengung, eigene Tüchtigkeit	Glück, leichte Aufgaben
	Misserfolg	Mangelnde Anstrengung, Pech	Mangelnde eigene Fähigkeit / „Begabung“
Bewertung des Handlungsergebnisses		Positive Erfolgs-Misserfolgsbilanz	Negative Erfolgs-Misserfolgsbilanz

In diesem Modell wird das Motiv nicht mehr als stabiles und in sich einheitliches Personenmerkmal aufgefasst. Heckhausen definiert das Leistungsmotiv als ein sich selbst stabilisierendes System aus den drei Teilprozessen der Selbstbewertung, die aufeinander einwirken. Die erste Komponente ist der Vergleich des Handlungsergebnisses mit den persönlichen Standards. Als zweiter Bestandteil werden die Kausalattributionen angeführt. Diese begründen Erfolg bzw. Misserfolg durch die individuelle Identifikation und Benennung der Ursachen. Anhand der exteriorisierten Erklärungen für Erfolg/Misserfolg lassen sich Auswirkungen auf künftiges Verhalten prognostizieren. Die Wahl des Anspruchsniveaus und der Umgang mit Erfolg/Misserfolg beeinflussen langfristig den Saldo der Selbstbewertungsbilanz. Die dritte Komponente, die affektive Bewertung der eigenen Tüchtigkeit, entscheidet über die längerfristige positive/negative Ausprägung des Leistungsmotivs. Die wechselseitige Beeinflussung wird von Rheinberg (2004) wie folgt beschrieben:

Wenn sich Erfolgszuversichtliche realistische Ziele setzen, so sehen sie eher, wie der Handlungsausgang von der eigenen Anstrengung abhängt und wie sich als Folge von Übung die eigene Tüchtigkeit weiter steigert. [...] Bei Misserfolgsmotivierten läuft das Zusammenspiel der drei Teilprozesse in typisch anderer Weise ab. Wenn man realistische Anforderungen meidet, sieht man weder den Zusammenhang zwischen eigener Anstrengung und Handlungsergebnis noch das Wachstum der eigenen Tüchtigkeit, sofern es stattfindet. (Rheinberg, 2004, S. 85)

Die positive Selbstbegründung macht bei Erfolgsmotivierten Leistungssituationen insgesamt anziehend, da eine Erprobung der eigenen Tüchtigkeit bei realistischer Anforderung möglich ist. Die negative Selbstbegründung der Misserfolgsorientierten macht dagegen Leistungssituationen unerfreulich und bedrohlich. Unrealistische Anforderungen lassen keine Interpretationsmöglichkeit über die eigenen Fähigkeiten zu, verhindern aber dabei, die eigene Selbstwirksamkeit (siehe Kap. 2.4) zu erleben.

### **2.2.10 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung**

Bei der Attribution geht es sowohl darum, wann welche AthletInnen ihre Leistungen wie begründen, als auch um die Frage, wie diese Leistungsbegründungen sich auf zukünftige Leistungen auswirken. Die Attribution von Leistungen spielt auch im Spitzensport eine grosse

Rolle, da die Attribution oft als Verbindung zwischen mehreren Dimensionen und Prozessen auftritt. Bereits Weiner (1973) postulierte, dass die Kausalattribution ein vermittelnder Prozess zwischen Handlungsausgang und Handlungszufriedenheit sei. „Erfolg oder Misserfolg, den man sich selbst zuschreibt, führt eher zu Zufriedenheit oder Unzufriedenheit als Erfolg oder Misserfolg, den man auf äussere Faktoren zurückführt“ und die interne Kausalattribution der Handlung bildet die Voraussetzung zur Entwicklung des Leistungsmotivs (Heckhausen, 1989).

Wichtige Zusammenhänge zwischen der Attribution und der Erfolgs- bzw.

Misserfolgsorientierung lassen sich wie folgt zusammenfassen: Erfolgsmotivierte führen Erfolge vor allem auf interne und Misserfolge auf externe Faktoren sowie auf mangelnde Anstrengung zurück und dies beeinflusst ihre zukünftige Motivierung positiv.

Misserfolgsmotivierte führen Erfolge eher auf externe Faktoren zurück, während sie sich für Misserfolge selbst verantwortlich machen und hier insbesondere von mangelnden Fähigkeiten ausgehen. Die Konsequenzen zeigen sich dabei deutlich: Je mehr die Kausalattribution an internalen Faktoren orientiert ist, je mehr der Handelnde also davon überzeugt ist, die Folgen seiner Handlung bestimmen zu können, desto eher kann dies zu Erfolgserwartungen und positiver Motiviertheit führen. Dies hat auch entsprechende Auswirkungen auf die Kontrollüberzeugung der AthletInnen: Sind die Eigenschaften, die eine Leistung beeinflussen, ausserhalb der eigenen Kontrolle, wird die Motivation, mehr oder anders zu trainieren, sehr gering sein. Erfolgs- bzw. Misserfolgserwartungen beeinflussen ihrerseits wiederum wesentlich die Erfolgshoffnungen bzw. Misserfolgsbefürchtungen, die das Fähigkeitsselbstkonzept prägen.

In der Untersuchung werden den Athleten Fragen zu den Attributionen und Emotionen nach dem Lauf gestellt – sowohl nach einem Erfolg als auch nach einem Misserfolg. Es wird damit versucht zu eruieren, welchen Einfluss die Attributionen auf das weitere Leistungshandeln haben können. Zusätzlich werden sie gebeten, die letzte Wettkampfsaison und ihre Karriere zu attribuieren – mit dem Ziel, ihre Tendenz zur Internalität bzw. Externalität erfassen zu können.

Es wird dabei erwartet, dass erfolgreiche Athleten ihre Erfolge internal begründen, sowohl stabil (Fähigkeit) als auch gegebenenfalls stabil oder variabel (siehe Tabelle 4, S. 17). Die externalen variablen Faktoren wie z.B. Konkurrenten oder Zufall sollten nicht eine zu grosse

Bedeutung haben. Interessant wird die Frage nach der Attribution von Misserfolgen, da aus der Theorie zu entnehmen ist, dass Erfolgsmotivierte Misserfolge eher zeitvariablen Faktoren zuschreiben (Meyer, 1973).

Da die Bedingungen im OL immer unterschiedlich sind, wird die Stabilitätsdimension (siehe Tabelle 5, S. 19) sehr wahrscheinlich keine wichtige Rolle in Bezug auf die Erwartung spielen, wobei stabile Ursachenzuschreibungen von Erfolg einen positiven Einfluss auf die Erwartungen und auf das Fähigkeitsselbstkonzept haben. Aus demselben Grund und weil Orientierungslauf eine Einzelsportart ohne direkten Gegnerkontakt ist, wird bei der Untersuchung auch die subjektive Bewertung bzw. die Zufriedenheit mit der Leistung erfragt, da diese v.a. bei den weniger erfolgreichen AthletInnen eine wichtige Rolle spielen sollte.

## **2.3 Das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten**

Nach einer Übersicht über die verschiedenen Vorstellungen und Modelle des Selbst- und des Fähigkeitsselbstkonzeptes wird das Fähigkeitsselbstkonzept von Meyer (1984) vertiefter erläutert. Anschliessend wird Meyers Modell in Bezug auf die Attribution betrachtet.

### **2.3.1 Das Selbstkonzept**

Der Begriff des Selbstkonzeptes hat in den Humanwissenschaften eine lange Tradition. Bereits 1890 beschäftigte sich William James, ein amerikanischer Philosoph und Psychologe, als einer der ersten Wissenschaftler mit dem Aufbau und der Struktur des Selbstkonzeptes. Seine Gedanken hielt er in einem Kapitel über das Selbstkonzept in seinem Buch „Einführung in die Psychologie“ fest (Alfermann, 1998, S. 212, vgl. auch Filipp, 1993, Zastrow, 1997). Das Selbstkonzept in all seinen Facetten hat Forschungen und Theorien bis heute geprägt. Trotz der langen Tradition der Selbstkonzeptforschung existiert bisher keine umfassende Theorie (Filipp, 1993). Es gibt immer noch offene Fragen hinsichtlich der Definition, des Aufbaus und der Struktur dieses Konzeptes.

Eine zentrale und allgemeine Definition beschreibt das Selbstkonzept als „a person's perception of himself“ (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976, S. 411). Mummendey (1990, S.

79) z.B. versteht unter Selbstkonzept „die Gesamtheit der auf die eigene Person bezogenen Beurteilungen“. Die Selbstkonzepte bilden nach Deusinger (1996) ein organisiertes, relativ konsistentes, aber änderbares Konzeptmuster des Individuums zur eigenen Person. Sie entwickeln sich im Laufe der individuellen Sozialisation der Person, vor allem in der Interaktion, im sozialen Vergleich mit anderen. Filipp (1993) definiert das Selbstkonzept als geordnete Menge aller im Gedächtnis gespeicherten selbstbezogenen Informationen.

Dieser Arbeit liegt die umfassende Definition des Begriffs "Selbst" von Greve (2000) zu Grunde, der den Begriff als Sammelbezeichnung für Vorstellungen, Fragen und Probleme verwendet: „[...]wie wir uns selbst sehen, beschreiben, bewerten und verstehen, wie und inwieweit wir etwas über uns wissen oder herausfinden können, wie wir uns in die Zukunft projizieren, welche Möglichkeiten wir für uns selbst wahrnehmen und wie wir uns retrospektiv erleben, aus der Vergangenheit heraus rekonstruieren“ (S. 16).

Obwohl in der Sportpsychologie seit den 1990er Jahren gezielt auf das Modell von Shavelson et al. (1976) eingegangen wird (Alfermann & Stiller, 2005), in dem sich das allgemeine Selbstkonzept in ein akademisches und ein nicht-akademisches Selbstkonzept aufgliedert, wird in dieser Arbeit Meyers (1984) Fähigkeitsselbstkonzept der Athleten untersucht. Das Fähigkeitsselbstkonzept bildet dabei einen Teil des Gesamtselbstkonzepts einer Person.

### **2.3.2 Zum Fähigkeitsselbstkonzept**

Die Einschätzung der eigenen leistungsbezogenen Kompetenzen und Ressourcen wird mit Begriffen wie Fähigkeitsselbstbild, Begabungsselbstkonzept oder Selbstkonzept der eigenen Fähigkeit bezeichnet (vgl. Helmke & Weiner, 1997), wobei diese Begriffe in der Literatur weitgehend als Synonyme verwendet werden. Unter Fähigkeitsselbstkonzept wird allgemein die Gesamtheit der Gedanken bezüglich der eigenen Fähigkeiten verstanden und vom Konstrukt des Selbstwerts<sup>9</sup> unterschieden (Schöne et al., 2003). Einschätzungen eigener Fähigkeiten können absolut oder in Relation zu einem Referenzrahmen erfolgen (Filipp, 1993). Sie entwickeln sich durch leistungsbezogene Erfahrungen, die von der Person als bedeutsam und als selbst beeinflussbar angesehen werden (vgl. Heckhausen, 1989). Dabei

<sup>9</sup> Der Selbstwert enthält nach Schöne et al. (2003) einen affektiven und evaluativen Charakter, während das Fähigkeitsselbstkonzept einen kognitiven und deskriptiven Charakter vorweist (vgl. dazu auch Quinten, 1994, Zoglowek, 1995). Epstein (1993) bezeichnet dabei die Aufrechterhaltung des Selbstwertgefühls (self-esteem) als zentrale Funktion des Selbstkonzepts.

lassen sich drei verschiedene Bezugsnormen unterscheiden: eine soziale, eine individuelle und eine kriteriale Bezugsnorm (Schöne et al., 2003, Dickhäuser et al., 2002).

Meyer (1984) definiert das Begabungsselbstkonzept „als die Gesamtheit der wahrgenommenen Begabungen und Fähigkeiten und deren Struktur“ (S. 20), wobei ein niedriges Fähigkeitsselbstkonzept keineswegs mit einer realen, niedrigen Leistungsfähigkeit in Verbindung steht. Krampen (2000, S. 105) definiert Fähigkeitsselbstkonzepte als „die über das Bewusstsein vermittelte Reflexion individueller Kompetenz, deren Entstehung primär auf die Generalisierung von Fähigkeits- und Anstrengungsattributionen zurückgeführt wird“ (vgl. dazu auch Jopt, 1978, S. 24). Diese werden handlungstheoretisch als Generalisierungen situationsspezifischer Situations-Handlungs-Erwartungen (siehe Abbildung 6) konzipiert, die zeitlich und situativ relative, stabile Einstellungen darüber beinhalten, in welchem Masse in Situationen Handlungsalternativen zur Verfügung stehen (Krampen, 2000, S. 103).

Bei Helmke (1992) umfassen Fähigkeitsselbstbilder allgemeine Kompetenzwahrnehmungen. Er hat mit dem „leistungsbezogenen Selbstvertrauen“ ein Konzept entwickelt, das vornehmlich im Bereich schulischen Lernens erprobt wurde. Das leistungsbezogene Selbstvertrauen umfasst dabei die aktuellen und potentiell bereichsspezifischen Leistungseinschätzungen, die Einschätzung der Schwierigkeiten und die Bewältigbarkeit der gestellten fachlichen Anforderungen.

### **2.3.3 Das Fähigkeitsselbstkonzept im Leistungskontext**

Verschiedene Meta-Analysen (Hansford & Hattie, 1982, Mabe & West, 1982, zit. nach Schöne et al., 2003) zeigen, dass ein mittlerer, positiver Zusammenhang zwischen Fähigkeitsselbstkonzept und Leistung besteht. Die Verursachungsrichtungen sind aber noch nicht geklärt: Es bleibt ungeklärt, ob die Leistung das Fähigkeitsselbstkonzept beeinflusst oder das Fähigkeitsselbstkonzept die Leistung. Der „self-enhancement“-Ansatz geht davon aus, dass das Fähigkeitsselbstkonzept die Leistung einer Person beeinflusst. Dieses Modell nimmt an, dass niedrige Fähigkeitsselbstkonzepte zu niedrigen Leistungen führen können und das Fähigkeitsselbstkonzept eine wichtige Rolle als Prädiktor für Leistungen spielt (Marsh, 1990a). Dabei sollte man das Fähigkeitsselbstkonzept erhöhen, um die Leistung zu verbessern. Im Gegensatz dazu nimmt der „skill-development“-Ansatz an, dass die Leistung

einer Person ihr Fähigkeitsselbstkonzept bestimmt (Schöne et al., 2003, S. 6). Folgerichtig führt die Verbesserung der Leistung in einem Bereich zu einem höheren Fähigkeitsselbstkonzept. Eine Symbiose der genannten Modelle ist das „Reciprocal-Effect-Modell“, welches annimmt, dass sich Leistung und Fähigkeitsselbstkonzept gegenseitig beeinflussen (Marsh & Yeung, 1997).

Dem Fähigkeitsselbstkonzept wird ein Einfluss auf motivationale Faktoren zugeschrieben, die wiederum das Verhalten und die Leistung beeinflussen (vgl. Meyer, 1984). So wirkt sich z.B. das Fähigkeitsselbstkonzept auf die Erfolgserwartung aus: Je höher das Selbstkonzept, desto stärker geht eine Person davon aus, bei einer Aufgabe erfolgreich abzuschneiden (vgl. Meyer, 1984, Dickhäuser et al., 2002, Bandura, 1997). Auch gibt es Zusammenhänge zwischen dem Selbstkonzept und Ursachenerklärungen (vgl. Meyer, 1984), wobei Misserfolge von Personen mit niedrigem Fähigkeitsselbstkonzept eher internal-stabil, von Personen mit hohem Fähigkeitsselbstkonzept eher external erklärt werden. Im Falle von Erfolgsereignissen kehrt sich dieses Muster um. Motivationale Defizite, ein inadäquates Lernverhalten und schlechte Leistungen sind dann die Folge (Schöne et al., 2003, S. 6). Anschliessend kann ein niedriges Fähigkeitsselbstkonzept zu handlungsirrelevanten Gedanken führen (Kuhl, 1983). Zusammenfassend zeigt sich nach Schöne et al. (2003), dass das Fähigkeitsselbstkonzept über verschiedene kognitive, emotionale und motivationale Variablen die Leistungen einer Person positiv wie negativ beeinflussen kann.

### **2.3.4 Das Fähigkeitsselbstkonzept von Meyer (1984)**

Meyer (1973) war einer der Ersten, der das Konzept der eigenen Begabung und Fähigkeit – im Kontrast zum allgemeinen Selbstkonzept<sup>10</sup> und zur allgemeinen Vorstellung über die eigene Person – zur Erklärung von Verhaltensunterschieden in die Psychologie eingebracht hatte. Dieses Konstrukt beeinflusste weitere Theorien wie z.B. Seligmanns Theorie der gelernten Hilflosigkeit (Seligmann, 1975) und Banduras Theorie der Selbstwirksamkeit (Bandura, 1977, 1997). Das Konstrukt spielt aber auch eine grosse Rolle in pädagogisch-psychologischen Konzeptionen (Helmke, 1992). Aus diesem Grund wird das Modell von Meyer vertiefter erläutert.

---

<sup>10</sup> Meyer (1984) bezeichnete das Fähigkeitsselbstkonzept als Teil eines globalen Selbstkonzeptes (vgl. Shavelson/Hubner/Stanton, 1976).

Meyers Theorie (1984) resultiert aus der Kombination von Erkenntnissen der Attributions- und Leistungsmotivationsforschung, wobei im Mittelpunkt die Wirkungen des Begabungskonzepts auf Anstrengung, Leistung und Ausdauer stehen. Er entwickelte das Konzept der eigenen Begabung oder der eigenen Fähigkeiten, als er das Attributionsverhalten bei Erfolgs- bzw. Misserfolgsorientierten untersuchte. Er konzentrierte sich auf einen speziellen Faktor der Kausalattribution, den Faktor der Begabung/Fähigkeiten. Nachdem sich gezeigt hatte, dass Erfolgszuversichtliche eher Erfolg, Misserfolgsmotivierte dagegen eher Misserfolg mit den eigenen Fähigkeiten in Zusammenhang bringen, lag die Vermutung nahe, dass sich die Motivgruppen im Selbstkonzept ihrer Fähigkeiten unterscheiden würden.

Meyer (1984) postulierte, dass das Konzept, das eine Person von den eigenen Begabungen und Fähigkeiten hat, eine wichtige Wirkung auf das Erleben und Verhalten zeigt. Personen, die ihre Fähigkeiten hoch einschätzen, entscheiden sich für schwierige Aufgaben, sie bemühen sich ausdauernder um die Lösung der Aufgabe, auch wenn Schwierigkeiten und Misserfolge eintreten. Personen mit einem niedrigen Begabungs- oder Fähigkeitskonzept neigen zu aufgabenirrelevanten Gedanken, d.h. Gedanken, die im Hinblick auf die Lösung der Aufgabe irrelevant sind (vgl. dazu Kuhl, 1983). Personen, die ihre Fähigkeiten hoch einschätzen, schreiben Erfolge sich selbst zu und suchen aktiv Informationen über ihre Fähigkeiten. Personen mit einem niedrigeren Begabungskonzept schreiben den Erfolg eher dem Zufall zu und meiden Informationen über ihre Fähigkeiten. Dies widerspricht dem Ansatz von Weiner (1986), in dem die Menschen nach einem Erfolg eine Selbstwerterhöhung, nach einem Misserfolg einen Selbstwertschutz anstreben (vgl. Zastrow, 1997, S. 110). Die Unterschiede in der Ursachenzuschreibung lassen sich als Ergebnis rationaler Informationsverarbeitungsprozesse verstehen und nicht als motivationale Verzerrung (vgl. Musch & Bröder, 1999).

Eine wichtige Untersuchung lieferten Meyer & Starke (1981), als sie Studierende einen Intelligenztest ausfüllen liessen. Die Probanden gingen davon aus, dass damit studiums- und berufsrelevante Fähigkeiten erfasst werden (selbstwertrelevante Aufgabe). Neben der Intelligenzaufgabe hatten die Probanden auch noch fähigkeitsirrelevante Aufgaben zu bearbeiten, sie mussten die Attraktivität von Werbematerial einschätzen. Bei der Rückmeldung der Resultate konnten die Probanden entscheiden, ob sie eine Rückmeldung zum Intelligenztest oder zum Werbematerial wollten. Es zeigte sich, dass Probanden mit einem hohen Fähigkeitsselbstkonzept vor allem an ihrem Abschneiden im Intelligenztest



interessiert waren. Die Probanden mit einem niedrigen Fähigkeitsselbstkonzept wollten diese Informationen viel seltener, dagegen wollten sie lieber etwas über das Werbematerial erfahren.

Nach Meyer (1984) ist dabei nicht mehr das Erleben von Stolz über die eigene Tüchtigkeit das Ziel einer Handlung, sondern das Bestreben, Informationen über die eigene Tüchtigkeit zu erlangen. Dies gilt aber nur für das Konzept guter eigener Begabung (Prochaska, 1998, S. 26). Es wird dabei angenommen, dass die Schwierigkeitsstufe so gewählt wird, dass die Person die maximale Information über ihre eigenen Fähigkeiten erlangen kann, d.h. Aufgaben, bei denen die subjektive Erfolgswahrscheinlichkeit bei einer maximalen Anstrengung mittelhoch ist. Nach Meyer ist das Ausmass an Anstrengung eine Funktion von Fähigkeitseinschätzung und Einschätzung der Aufgabenschwierigkeit. Als neues Motivationsprinzip führt er das Anstrengungs- oder Sparsamkeitsprinzip ein. Nach diesem Prinzip ist der Anstrengungsaufwand nie höher, als es die Bewältigung der Aufgabe erfordert. Dieses Modell ermöglicht Vorhersagen über Verhaltensunterschiede zwischen Personen mit hohem respektive niedrigem Begabungsselbstbild im Wahlverhalten, in beabsichtigter und aufgewendeter Anstrengung und Ausdauer. Bei objektiv einfachen oder schwierigen Aufgaben ist die intendierte Anstrengung umso höher, je geringer die eigene Fähigkeit eingeschätzt wird. Personen mit geringem Fähigkeitsselbstbild wählen leichtere Aufgaben und zeigen geringere Ausdauer, falls Schwierigkeiten auftauchen (Meyer, 1984, S. 43). Im Vergleich zum Risikowahl-Modell wird niedrige Motivation bei Aufgaben mit höherer subjektiver Erfolgswahrscheinlichkeit nicht mit dem geringen Erfolgsanreiz für solche Aufgaben erklärt, sondern mit dem geringen Anstrengungsbedarf (Prochaska, 1998, S. 26). Warum eine Handlung aufgenommen wird, kann aber durch dieses Modell nicht geklärt werden.

Obwohl der Zusammenhang zwischen Motiv- und Selbstkonzeptunterschieden sehr hoch ist, können diese nicht gleichgesetzt werden. Die bei der Auseinandersetzung mit einer konkreten Aufgabe wirksam werdenden Fähigkeitskonzepte sind in der Regel zu situations- und aufgabenspezifisch und können nicht als globale Motivparameter bezeichnet werden (Kuhl, 1983). Das Fähigkeitsselbstkonzept soll als eigenständige Variable im Leistungskontext gelten (Rheinberg, 2004, S. 93).

### 2.3.5 Attribution und Selbstkonzept

Aus attributionstheoretischer Perspektive wird die Wahl von subjektiv sehr leichten oder schwierigen Aufgaben häufig zu externalen Attributionen führen (Rudolph, 2003, S. 183): Erfolg bei einer leichten Aufgabe oder Misserfolg bei einer schwierigen Aufgabe sollen auf die Aufgabenschwierigkeit zurückgeführt werden; Misserfolg bei einer leichten Aufgabe und Erfolg bei einer schwierigen Aufgabe hingegen sind möglicherweise auf Zufall zurückzuführen. In all diesen Fällen ist von der Aufgabenbearbeitung kein Informationsgewinn über die eigene Person zu erwarten. Bei subjektiv mittelschweren Aufgaben ergibt sich ein anderes Bild. Hier resultieren mit grosser Wahrscheinlichkeit wertvolle Informationen über die eigene Person (vgl. Rudolph, 2003).

Die eigene Fähigkeit ist nach Meyer (1984) ein relativ stabiles Merkmal der Person und gibt deshalb nicht nur Auskunft über eigene Personenmerkmale, sondern erlaubt aufgrund der Stabilität dieser Ursache überdies die Vorhersage zukünftiger Leistungsergebnisse. Sowohl das bessere Verständnis der eigenen Person wie auch die Vorhersage zukünftiger Leistungsergebnisse stehen im Einklang mit dem Menschenbild der Attributionstheorie (Rudolph, 2003, S. 183). Die Personen, die eine Information über sich selbst vermeiden wollen, wählen eher sehr leichte oder sehr schwierige Aufgaben.

Stolz und auf den Selbstwert bezogene Attributionen nach Erfolg und Misserfolg sind von der Lokationsdimension abhängig (siehe Kap. 2.2.3): Internale Ursachenzuschreibungen lösen Stolz und eine Erhöhung des Selbstwerts aus, externale Ursachenzuschreibungen bei Misserfolg dämpfen dagegen die negativen Emotionen (Rheinberg, 2004). Somit könnten v.a. die Personen mit einem hohen oder mittleren Fähigkeitskonzept bei der Wahl subjektiv mittelschwerer Aufgaben positive Emotionen wie z.B. Stolz maximieren. Personen mit einem niedrigen Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten könnten bei der Wahl sehr leichter oder sehr schwieriger Aufgaben negative Emotionen minimieren. Die verschiedenen Ursachenbedingungen, die einen Erfolg ermöglichen oder verhindern können, sind wahrgenommene eigene Fähigkeiten und die wahrgenommene Schwierigkeit der Aufgabe. Subjektive Fähigkeit und subjektive Aufgabenschwierigkeit determinieren dabei auch die subjektive Erfolgserwartung (Meyer & Försterling, 1993).

Die Leistungsdefizite nach einem Misserfolg gehen auf ein Motivationsdefizit zurück, welches durch die Erwartung hervorgerufen wird, Erfolg durch eigene Anstrengung nicht erzielen zu können (vgl. Bandura, 1997). Die wahrgenommene Stabilität und Globalität der zur Erklärung des Misserfolgs herangezogenen Ursache spezifiziert, in welchem Ausmass die Erwartungen und die daraus resultierenden Motivations- und Leistungsdefizite über Zeit sowie Aufgaben- bzw. Situationsgegebenheiten hinweg generalisieren (Stiensmeier-Pelster, 1994, S. 191).

### **2.3.5.1 Empirische Befunde**

In Anlehnung an Meyer (1981, 1984), der einen Zusammenhang zwischen Attributionsdimensionen und Fähigkeitsselbstkonzept postulierte, untersuchte Möller (1997) u.a. die Einflüsse des Selbstkonzepts der eigenen Begabung auf die Ursachenbeschreibung für schulische Leistungen und den Zusammenhang zwischen Attributionen und Selbstkonzept in neuen Situationen. Bei beiden Studien (Möller, 1997) zeigte sich, dass Schüler mehr Ursachen nennen, wenn sie zu schulischem Erfolg als zu schulischem Misserfolg befragt werden. Schüler mit niedrigem Selbstkonzept der eigenen Begabung attribuieren häufiger als Schüler mit hohem Selbstkonzept der eigenen Begabung. Diese Tendenz ist vom Leistungsergebnis unabhängig. Möller (1997) vermutete dabei eine analytischere Verarbeitungsstrategie der Schüler mit niedrigerem Selbstkonzept der eigenen Begabung, die auch im Erfolgsfall nach Ursachen suchen lässt, um zukünftigen Misserfolg zu vermeiden. Mit Hilfe dieser Erhebungsmethode zeigten sich auch spannende Unterschiede: Unter der Aufforderung zu attribuieren wurde Erfolg von Schülern mit hohem Selbstkonzept der eigenen Begabung vermehrt internal-stabil attribuiert, während Schüler mit niedrigem Selbstkonzept der eigenen Begabung Erfolge eher external-variablen Faktoren zuschrieben. Unter neutralen Bedingungen wurde Erfolg auch von Schülern mit niedrigem Selbstkonzept vermehrt internal-stabil attribuiert. Die explizite Aufforderung, Kausalattributionen vorzunehmen, scheint Attributionen zu bringen, die der Selbsteinschätzung des Fähigkeitsstandes der Schüler entsprechen und eine hohe Glaubwürdigkeit zeigen. Dagegen treten spontan eher Attributionen auf, die geeignet sind, den Selbstwert zu erhöhen bzw. zu schützen. Die Anzahl der Attributionen war dazu deutlich niedriger, wenn nicht explizit nach diesen gefragt wurde.

Kuhl (1983) untersuchte die Auswirkungen des Selbstkonzepts der eigenen Begabung auf die Quantität der Attributionen. Er betrachtete dabei die Menge der geäußerten Ursachenzuschreibungen als wichtiges Kriterium der Unterscheidung zwischen handlungs- und lageorientierten Kindern. Im Schulkontext konnte Helmke (1992) nachweisen, dass SchülerInnen mit einem niedrigen leistungsbezogenen Selbstvertrauen häufiger als SchülerInnen mit einem hohen Selbstvertrauen attribuieren. Stiensmeier (1985) berichtet von einem signifikanten Zusammenhang zwischen Selbstkonzept und Lageorientierung nach Misserfolg. Rheinberg (2004) untersuchte den Einfluss des Fähigkeitsselbstkonzepts bei der Lösung einer komplexen Lernaufgabe. Bei den erhobenen Variablen Fähigkeitsselbstkonzept, Erfolgszuversicht, spezifische Erfolgserwartung und motivationaler Zustand stellte er mittels Pfadanalyse einen signifikanten Einfluss des Fähigkeitsselbstkonzepts auf die Erfolgszuversicht und auf die spezifische Erfolgserwartung fest, die sich auf den motivationalen Zustand auswirken.

Musch & Bröder (1999) untersuchten das Attributionsverhalten bei einer Klausur, wobei die Probanden den Hauptgrund für ihr Abschneiden in der Klausur angeben sollten. Dabei zeigte sich, dass ergebnisabhängige Unterschiede auf der Lokationsdimension und der Stabilitätsdimension vorhanden waren. Erfolg wurde eher intern und stabil, Misserfolg eher extern und instabil attribuiert. Auf der Lokationsdimension war das asymmetrische Attributionsverhalten jedoch auf die Kursteilnehmer mit hohem Selbstkonzept beschränkt. Die Autoren erklären dies mit der These, dass Personen mit positivem kursbezogenem Selbstkonzept und hohem Fähigkeitsniveau davon überzeugt sind, dass Erfolg vorwiegend auf ihren eigenen Fähigkeiten beruht (vgl. Meyer, 1984, Schwarzer & Jerusalem, 1982, Tietjens & Niewerth, 2005). Zu ähnlichen Resultaten kamen auch Dickhäuser & Stiensmeier-Pelster (2000) bei einer Studie über die Erfassung computerspezifischer Attributionen. Dabei zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen stabil-globalen Erfolgsattributionen und dem Fähigkeitsselbstkonzept. Negativ war dagegen der Zusammenhang zwischen internalen Misserfolgsattributionen und dem Fähigkeitsselbstkonzept: Je höher das Fähigkeitsselbstkonzept, umso stärker attribuiert die Person eigene Erfolge auf kontrollierbare Ursachen.

### 2.3.6 Die Bedeutung von Vergleichsinformationen für das Fähigkeitsselbstkonzept

Wie bereits festgehalten, können Einschätzungen eigener Fähigkeiten absolut oder in Relation zu einem Referenzrahmen erfolgen (Filipp, 1993). Dabei lassen sich drei verschiedene Bezugsnormen unterscheiden: eine soziale, eine individuelle und eine kriteriale Bezugsnorm (Schöne et al., 2003, Dickhäuser et al., 2002). Selbstbeobachtungen und -bewertungen eigener Handlungen vollziehen sich immer in einem sozialen Bezugsrahmen (Rheinberg, 1993), in dem die Bewertung selbstbezogener Informationen eine wichtige Basis des Selbstwertgefühls (vgl. Schütz, 2003) bildet. Die individuellen und sozialen Vergleichsprozesse stellen also die Basis für den positiven Zusammenhang von Leistung und Selbstkonzept innerhalb eines Bereichs dar.

Bereits Meyer (1984) zeigte, dass soziale Vergleichsvorgänge die Voraussetzung für hohe oder niedrige Fähigkeitseinschätzungen bilden. Den theoretischen Hintergrund bildet dabei die Theorie sozialer Vergleichsprozesse von Festinger (1954). Gegenstand dieser Theorie sind Annahmen über die Auswahl von Vergleichspersonen und über die Konsequenzen von Vergleichen für die Selbstbewertung. Festinger (1954) nimmt in seiner Theorie an, dass beim Fehlen objektiver, kriterialer Massstäbe soziale Bezugsnormen bevorzugt werden und dass der Mensch ein besonderes Bedürfnis hat, seine eigene Leistung mit anderen Personen zu vergleichen, um zur konkreten Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit zu gelangen. Die fachspezifischen Selbstkonzepte basieren nach Köller et al. (2000) auf sozialen Vergleichen, bei denen die eigenen Leistungen mit denen der MitschülerInnen verglichen werden, und auf dimensionalen Vergleichen, bei denen Leistungen in einem Fach mit denen in einem anderen verglichen werden<sup>11</sup>. Damit eine Person die eigenen Fähigkeiten als hoch einschätzen kann, muss sie feststellen können, dass unter konstanten Bedingungen andere Personen schlechter sind als sie selbst (Dickhäuser & Rheinberg, 2003, Tietjens & Niewerth, 2005). Möller & Köller (2004) zeigten zum Beispiel, dass gute Schüler in einem Fach ein negatives Fähigkeitsselbstkonzept entwickeln können, wenn sie sich im Vergleich zu anderen Schülern schlechter erleben.

Tietjens & Niewerth (2005) untersuchten die Bedeutung der sozialen und dimensionalen Vergleiche im Sport. Ausgangspunkt des Experiments war, dass bei neuartigen Aufgaben

<sup>11</sup> Effekte sozialer Vergleiche in der Schule wurden ausführlich von der australischen Forschungsgruppe um Marsh (z.B. Marsh, 1987, 1990a, 1990b, 1991, Chanal et al., 2005) untersucht. Das Phänomen, wonach systematische Leistungsgruppierungen Effekte auf psychosoziale Variablen haben können, wurde als „big-fish-little-pond-effect“ beschrieben.

Vergleichsinformationen herangezogen werden, damit eine Leistungs- bzw. Begabungseinschätzung erfolgen kann. Hierzu wurden den Probanden zwei motorische Aufgaben vorgestellt, die sie einschätzen und durchführen sollten. Dabei erhielten sie bei der einen Aufgabe (komplexe Koordinationsaufgabe) sowohl manipulierte soziale als auch dimensionale Vergleichsinformationen und bei der anderen Aufgabe (Gleichgewichtsaufgabe) nur implizite dimensionale Vergleichsinformationen. Als Ergebnis zeigte sich, ähnlich wie bei Möller (2000), dass im Sport soziale Vergleichsinformationen einen stärkeren Effekt auf die Fähigkeitseinschätzung und die Zufriedenheit haben und dass nur bei fehlenden sozialen Vergleichsinformationen dimensionale Vergleichsinformationen herangezogen werden, um die eigenen aufgabenspezifischen Fähigkeiten zu beurteilen.

Im Orientierungslaufen ist jeder Wettkampf ein Unikum, d.h. die Athleten werden immer wieder mit neuen Aufgaben konfrontiert, die sie so gut und so schnell wie möglich meistern sollen. Aus diesem Grund sind dimensionale Rückmeldungen nicht möglich, die sozialen Vergleichsprozesse sind dabei entscheidend.

### **2.3.7 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung**

Dem Fähigkeitsselbstkonzept wird ein Einfluss auf motivationale Faktoren zugeschrieben. Je höher das Selbstkonzept, desto stärker geht eine Person davon aus, bei einer Aufgabe erfolgreich abzuschneiden. Auch das Fähigkeitsselbstkonzept ist stark mit den anderen Dimensionen vernetzt und kann diese beeinflussen. In Bezug auf die Attribution wissen wir z.B., dass Personen mit niedrigem Fähigkeitsselbstkonzept Misserfolge eher internal-stabil und Personen mit hohem Fähigkeitsselbstkonzept eher external erklären. Im Falle von Erfolgsereignissen kehrt sich dieses Muster um. Bei der Handlungskontrolle kann ein niedriges Fähigkeitsselbstkonzept zu handlungsirrelevanten Gedanken, also zu einer Lageorientierung (Kuhl, 1983) führen, während ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept zu mehr Ausdauer bei schwierigen Aufgaben führt, auch wenn dabei Schwierigkeiten auftreten. Personen mit einem hohen Selbstkonzept suchen zusätzlich Informationen über ihre Fähigkeiten und wählen Aufgaben, bei denen eine maximale Anstrengung verlangt wird, d.h. sie entscheiden sich für schwierige Aufgaben, bei denen die Erfolgswahrscheinlichkeit mittelhoch ist. Damit können sie die positiven Emotionen bei einem Erfolg genießen.

In der Untersuchung wird das Fähigkeitsselbstkonzept anhand von Fragen über die allgemeinen und die sportartspezifischen Stärken und Schwächen, über eventuelle Unsicherheiten oder Zweifel an eigenen Fähigkeiten vor und während den Wettkämpfen und über die soziale Unterstützung eruiert. Dazu wird das Fähigkeitsselbstkonzept auch bei anderen Dimensionen, wie z.B. Attribution und Handlungskontrolle, miterfasst.

Dabei wird erwartet, dass die erfolgreichen AthletInnen über ein höheres Fähigkeitsselbstkonzept als weniger Erfolgreiche verfügen. Sie attribuieren Erfolge internal-stabil, sie wählen auch schwierige und risikoreiche Routen, sie lassen sich in schwierigen Situationen (z.B. bei Fehlern oder Gegnerkontakt) nicht oder nur schwer ablenken, sie bemühen sich um Informationen über ihre Leistung und sie können ihre Erfolge geniessen.

## **2.4 Die Selbstwirksamkeitstheorie**

Die soziale Lerntheorie (Bandura, 1977) hat seit ihrer Formulierung eine umfangreiche Forschungstätigkeit angeregt. In den letzten Jahren wurde die Theorie ausdifferenziert und zur sozial-kognitiven Theorie ausgebaut, wobei sich das Grundmodell in seiner Grundstruktur nicht geändert hat. Banduras sozial-kognitive Verhaltenstheorie<sup>12</sup> und die darin enthaltene Konzeption der Selbstwirksamkeitserwartung hat gegenwärtig einen grossen Einfluss auf verschiedene Forschungsfelder (zusammenfassend Bandura, 1997).

### **2.4.1 Das Konstrukt der Selbstwirksamkeit**

Bandura (1997, S. 3) bezeichnet die Selbstwirksamkeit als die subjektive Überzeugung über die Verfügung der Kompetenzen, die für die Organisation und Ausführung einer Handlung und damit für die Erreichung eines Ziels nötig sind. „Perceived self-efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainment“. Nach den Vorstellungen der Selbstwirksamkeitstheorie (Bandura, 1977, 1997) werden psychische und Verhaltens-Veränderungen durch eine veränderte Einschätzung

---

<sup>12</sup> Die sozial-kognitive Theorie charakterisiert menschliches Funktionieren als Produkt von reziprokem Determinismus, in welchem Verhalten, kognitive und andere personale Faktoren sowie Umwelt-Ereignisse interagieren, um einander zu bestimmen.

persönlicher Kompetenzen und durch die Erwartungen zukünftiger persönlicher Wirksamkeit vermittelt. Diese selbstbezogenen Kognitionen initiieren kognitive, motivationale und affektive Prozesse, welche die Umsetzung von Wissen und Fähigkeiten in Handlung steuern. Dabei geht es nicht um Handlungen, die durch einfache Routine lösbar sind, sondern um solche, deren Schwierigkeitsgrad Handlungsprozesse der Anstrengung und Ausdauer für die Bewältigung erforderlich macht (Schwarzer & Jerusalem, 2002).

Bandura (1977) unterscheidet dabei zwei zentrale Komponenten der Verhaltenssteuerung. Die Wirksamkeitsüberzeugungen<sup>13</sup> (efficacy expectations) beziehen sich auf die Einschätzung der eigenen Fähigkeit, eine Handlung auszuführen. Die Ergebniserwartungen<sup>14</sup> (outcome expectations) sind subjektive Einschätzungen über die wahrscheinlichen Konsequenzen, die mit dem Verhalten verknüpft sind (vgl. Schwarzer & Jerusalem, 2002, Krapp & Ryan, 2002). Beide Komponenten zeigen, dass eine handelnde Person vor der Realisierung ihres Verhaltens Einschätzungen der eigenen Fähigkeiten vornimmt und eine subjektive Prognose bildet. Menschen ergreifen die Initiative, wenn sie davon überzeugt sind, die notwendigen Handlungen ausführen zu können, und wenn sie zugleich sicher sind, dass diese Handlungen zu den angestrebten Ergebnissen führen.

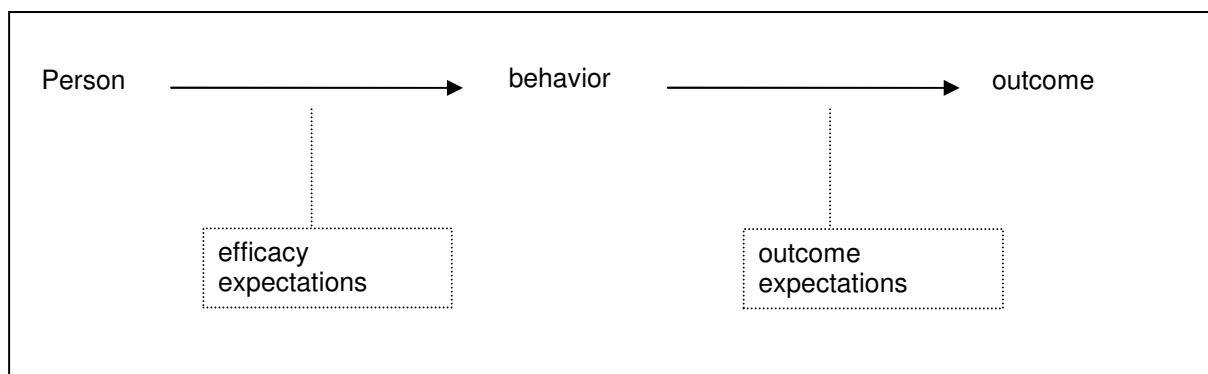


Abbildung 4: Unterscheidung von Wirksamkeits- und Ergebniserwartung (nach Bandura, 1977, S. 193).

Die Selbstwirksamkeit enthält dabei einen Selbstbezug (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 36), nämlich die Frage nach der persönlichen Verfügbarkeit der Handlung. Bandura (1997) spricht hier vom Selbstsystem oder vom System selbstbezogener Überzeugungen. Dieses System umfasst sehr spezifische und allgemeine Selbstwirksamkeitserwartungen, die sich auf komplexe und generelle Strategien der Selbstregulation und Problembewältigung beziehen. In einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung kommt die optimistische Überzeugung einer Person

<sup>13</sup> Auch Situations-Handlungs-Erwartung oder Kompetenzerwartung genannt (siehe Abbildung 6)

<sup>14</sup> Auch Konsequenzerwartung oder Handlungs-Ergebnis-Erwartung genannt (siehe Abbildung 6)



zum Ausdruck, über die notwendigen personalen Ressourcen zur Bewältigung schwieriger Anforderungen zu verfügen und diese auch sinnvoll und zielgerichtet einsetzen zu können. Die Selbstwirksamkeit ist dann schwach, wenn die Person weiss, welche Kenntnisse man erwerben soll, sich aber nicht in der Lage sieht, diese Kenntnisse zu erwerben. Im Vordergrund stehen also nicht die objektiven Ressourcen, sondern der Glaube an dieselben: „Perceived self-efficacy is concerned not with the number of skills you have, but with what you believe you can do with what you have under a variety of circumstances“ (Bandura, 1997, S. 37). McAuley (1992) bezeichnet die Selbstwirksamkeit als ein situationsspezifisches Selbstvertrauen. Es ist dabei aber schwierig zu beurteilen, wie gross der optimistische Anteil bei der Einschätzung der Handlungskompetenz ist. So können Selbstwirksamkeitserwartungen bei einer Person eher Ausdruck für eine Überschätzung eigener Kompetenzen sein und bei einer anderen Person eher eine logische Überlegung aus den erlebten Erfolgserfahrungen.

#### **2.4.2 Effekte von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen**

Die Selbstwirksamkeit, die sich ausschliesslich auf die Situations-Handlungs-Erwartung beschränkt und somit im Wesentlichen der Erwartungskomponente im Erwartungs-Wert-Modell entspricht, ist eine wichtige, personale Ressource in der Leistungsmotivation. Im konkreten Handlungsregulationsprozess beeinflusst sie vor allem die Auswahl von Handlungen, die investierte Anstrengung im Zielerreichungsprozess, die Ausdauer angesichts von Schwierigkeiten und Barrieren sowie damit auch indirekt den Grad des Handlungserfolges (siehe Krapp & Ryan, 2002). „Die Stärke der Selbstwirksamkeit, der Glaube an die eigene Fähigkeit, die gestellten Anforderungen zu bewältigen, bestimmt, ob wir eine Herausforderung annehmen oder nicht“ (Gubelmann, 1998, S. 53). Hoch Selbstwirksame fassen potentiell stressreiche Ereignisse eher als eine Herausforderung denn als eine Bedrohung auf (vgl. Jerusalem, 1990). Im Vergleich zu Nichtselbstwirksamen setzen sich Selbstwirksame klare und höhere Ziele, die mit höheren Anforderungen verbunden sind, sie planen ihr Vorgehen effizienter in Bezug auf ihre Möglichkeiten und Ressourcen und sie lassen sich auch von Misserfolgen weniger leicht aus dem Konzept bringen (Bandura, 1997).

### **2.4.3 Abgrenzung der Selbstwirksamkeits- zur Ergebniserwartung**

Die Ergebniserwartung spielt in der Theorie von Bandura eine eher untergeordnete Rolle und sollte von der Selbstwirksamkeitserwartung klar abgegrenzt werden (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Dabei darf man den „outcome“ nicht mit dem gleichnamigen Begriff im motivationalen Handlungsmodell verwechseln (Rheinberg, 2004). Mit „outcome“ werden weniger die Handlungsergebnisse im engen Sinne beschrieben, sondern die daraus resultierenden internalen oder externalen Konsequenzen (Bandura, 1997, S. 21f.). Kompetenzerwartungen und Handlungs-Ergebnis-Erwartungen sind theoretisch leicht, praktisch aber schwierig zu unterscheiden, da sie in ihrer mentalen Repräsentation in einem unmittelbaren Bezug zueinander stehen. Eine hohe Erfolgswahrscheinlichkeit setzt also zwei Erwartungskomponenten voraus: Man muss glauben, dass eine bestimmte Handlung zu einem Ergebnis führt und man muss zudem glauben, diese Handlung ausführen zu können (Rheinberg, 2004, S. 140). Diese zwei Komponenten spielen eine grosse Rolle bei den Trainings- und Vorbereitungsformen der Athleten. Sie müssen überzeugt sein, dass eine bestimmte Trainingsform zum Erfolg führt (Ergebniserwartung) und auch, dass sie diese Trainingsform durchführen können (Selbstwirksamkeitserwartung).

### **2.4.4 Dimensionen der Selbstwirksamkeit**

Im Hinblick auf die Erfassung der Selbstwirksamkeitsüberzeugungen lassen sich drei zentrale Dimensionen unterscheiden (Bandura, 1997). Diese sind als deskriptive Konstrukte zu verstehen, die es erlauben, die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Selbstwirksamkeitserwartungen zu beschreiben. Zunächst können Selbstwirksamkeitserwartungen hinsichtlich ihres Schwierigkeitsgrades (Niveau) differenziert werden. Der Schwierigkeitsgrad ist in Relation zu den Fähigkeiten einer Personengruppe und zu den besonderen Umständen der Anforderungssituation zu bewerten. Sind bestimmte Anforderungen für eine Personengruppe sehr einfach, dann sind die Selbstwirksamkeitserwartungen im Umgang mit diesen Anforderungen ungeeignet, um zwischen Personen zu differenzieren. Kompetenzerwartungen können auch hinsichtlich ihrer Breite oder Allgemeinheit unterschieden werden (Schwarzer, 1993). Sehr spezifische Erwartungen beziehen sich auf eng umschriebene Anforderungen in bestimmten Bereichen, allgemeinere Erwartungen dagegen beziehen sich auf Anforderungen in unterschiedlichen Bereichen.

Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sind im Sinne Banduras (1997, S. 382) stets anforderungsspezifisch, d.h. sie beziehen sich auf konkrete Verhaltensabläufe, Leistungen oder Situationen. In der Forschungspraxis wurden aber parallel dazu auch Instrumente entwickelt und eingesetzt, die generalisierte Kognitionen für ganze Verhaltensbereiche erfassen sollen (vgl. Jerusalem, 1990, Schwarzer, 1993b, Bund, 2001). Auf der Dimension der Stärke werden Selbstwirksamkeitserwartungen hinsichtlich der Überzeugungsstärke und Gewissheit einer Person, bestimmte Anforderungen bewältigen zu können, charakterisiert. Eine geringe Überzeugungsstärke lässt sich schon nach wenigen Misserfolgen abbauen. Dies ist besonders für motivationale Prozesse von Bedeutung. Eine hohe Kompetenzerwartung führt dagegen eher zu effizienter Planung und Ausführung einer Handlung und damit auch häufiger zum Erfolg.

#### **2.4.5 Die Entstehung von Selbstwirksamkeitserwartungen**

Zur Entstehung der Selbstwirksamkeitserwartung lassen sich vier Quellen unterscheiden (Bandura, 1997, S. 79ff.): die direkte Erfahrung, die stellvertretende Erfahrung, die verbale Beeinflussung und die physiologische Rückmeldung. Die direkte Erfahrung, das eigene aktive Handeln, stellt die wichtigste Informationsquelle dar. In der Vergangenheit erlebte Erfolge stärken prinzipiell die Selbstwirksamkeitserzeugung. Misserfolge wirken dagegen eher ungünstig. Aber selbst hier spielt die Interpretation der Ereignisse eine wichtige Rolle. Menschen, die Erfolge nicht eigenen Fähigkeiten, sondern eher dem Glück zuschreiben, erleben dabei keine Stärkung. Eine Niederlage dagegen, die nicht als persönlich verursacht angesehen wird, sollte keine oder nur eine geringe Schwächung der Selbstwirksamkeitserzeugung hervorrufen.

Beobachten Menschen andere Personen beim erfolgreichen Handeln, können sie Rückschlüsse über die eigenen Kompetenzen ziehen. Dies wird stellvertretende Erfahrung genannt. Sie erfolgt, wenn man keine entsprechenden persönlichen Erfahrungen gesammelt hat und die beobachtete Person Ähnlichkeiten zur eigenen Person zeigt. Die auf diese Weise gebildeten Selbstwirksamkeitsüberzeugungen können jedoch rasch durch eigene Handlungserfahrungen relativiert werden. Noch labiler sind Wirksamkeitsüberzeugungen, die aufgrund verbaler Informationen entstehen. Damit sind sowohl Selbstinstruktionen als auch Äusserungen anderer Personen gemeint. Bandura (1997) spricht hier von „verbal persuasion“,

um zu zeigen, dass Menschen überredet werden können, Kompetenzen zur Ausführung bestimmter Handlungen zu besitzen. Schliesslich spielen bei der Beurteilung der Selbstwirksamkeit auch Rückmeldungen über physiologische und emotionale Erregungszustände eine Rolle. So könnten Schweissausbrüche und zitternde Knie vor einem wichtigen Qualifikationswettkampf vom Sportler selbst als Indizien dafür gewertet werden, eventuell nicht über ausreichende Kompetenzen zu verfügen (vgl. Bund, 2001).

#### **2.4.6 Selbstwirksamkeit und Motivation**

Bereits Heider (1958, zit. nach Krapp & Ryan, 2002) hatte festgestellt, dass das Gefühl der „personalen Verursachung“ zu einem wesentlichen Teil von der Überzeugung abhängt, dass man es auch tun kann. Bandura (1997) geht davon aus, dass das Selbstwirksamkeitskonzept, d.h. die Erfahrung von Kompetenz bzw. Wirksamkeit, eine zentrale Bedeutung im Motivationsgeschehen besitzt, dies vor allem in der motivationalen Handlungsphase. Es eignet sich besser als andere Konzepte zur Erklärung und Prognose wichtiger Sachverhalte wie Motivation, Leistung oder Bewältigung von Problemen in ganz unterschiedlichen Kontexten (u.a. im Sport). Einen grossen Zusammenhang sieht Bandura z.B. bei der Zielformulierung der Athleten:

Challenging goals with firm self-assurance in the ability to fulfill them serve as strong motivators. In addition, subgoals attainments in the pursuit of excellence build a sense of athletic efficacy and foster interest in the activity.  
(Bandura, 1997, S. 386)

In anderen aktuellen Motivationstheorien wird die Meinung vertreten, dass die Selbstwirksamkeit lediglich eine Komponente darstellt (Rheinberg, 2004). Jerusalem (1990) und Jerusalem & Mittag (1994) konnten z.B. zeigen, dass selbstwirksame Personen ihre Erfolgchancen bei objektiv unlösbaren Aufgaben, mit denen sie zudem keine Erfahrung hatten, höher einschätzten als weniger selbstwirksame Personen. Sie arbeiteten länger und intensiver an der Lösung dieser Aufgaben und wurden durch die zwangsläufigen Misserfolge weniger frustriert.

### **2.4.7 Selbstwirksamkeit und Attribution**

Selbst Weiner (1986) stellte fest, dass kausale Attributionen die zukünftige Leistung durch die Mediation affektiver Reaktionen und Erwartungen beeinflussen. Bandura (1997) ergänzte, dass die Selbstwirksamkeitsinformationen zusätzlich zur Beeinflussung von Verhalten oder Leistung auch kausale Attributionen formen. Bezüglich der Bewertung eigener Anstrengungen und ihrer Ergebnisse führen nach Schwarzer & Jerusalem (2002, S. 30, siehe dazu auch McAuley, 1992) positive Erwartungen zu selbstwertdienlichen (siehe Kap. 2.2.4) und motivationsförderlichen Attributionen. Diese selbstwertdienlichen Attributionsasymmetrien wirken langfristig motivationserhaltend und fördern ein dauerhaftes, aktiv-problemorientiertes Umgehen mit Anforderungen. Dies konnte auch Bund (2001) bei einer Laborstudie zur Selbstwirksamkeit beim Erlernen von Bewegungsfertigkeiten zeigen. Individuen, die sich als wenig wirksam wahrnehmen, attribuieren den Misserfolg eher internal und erleben mehr Angst und Depression (McAuley, 1992). Selbstwirksamkeit beeinflusst dabei auch die Emotionen und diese beeinflussen wiederum die Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (Bandura, 1997, S. 106). Das Fähigkeitsselbstkonzept fördert dazu eine positive Bewertung der eigenen Bewältigungsanstrengungen (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 29). Werden einer positiven, sportlichen Leistung Faktoren zugeschrieben, die persönlich kontrollierbar, internal und relativ stabil sind, kann dies zu erhöhten Selbstwirksamkeitsüberzeugungen führen.

### **2.4.8 Selbstwirksamkeitsüberzeugung und sportmotorische Leistung**

Sportpsychologische Arbeiten zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung beschäftigen sich nach Bund (2001) hauptsächlich mit folgenden zwei Fragestellungen: Welche Rolle spielen Selbstwirksamkeitsüberzeugungen bei der Aufnahme und Aufrechterhaltung sportlicher Aktivitäten und welchen Effekt haben Selbstwirksamkeitsüberzeugungen auf die Leistung von Einzelsportlern und Sportmannschaften<sup>15</sup>. Die Ergebnisse zeigen, dass starke Selbstwirksamkeitsüberzeugung mit hoher Anstrengungsbereitschaft, anspruchsvollen Zielen, weniger Wettkampfangst und besseren sportmotorischen Leistungen korrelieren. Bei einer Meta-Analyse (Moritz, Feltz, Fährbach und Mack, 2000), in der 45 Studien mit 30'055 Personen berücksichtigt wurden, stellen die Autoren einen mittleren Korrelationskoeffizienten

---

<sup>15</sup> Ein Überblick der Studien findet sich bei Bund, 2001 und Fuchs, 1997.

von  $r=.38$  fest. Die Überzeugung von Selbstwirksamkeit hat also einen positiven Zusammenhang mit der sportlichen Leistung. Dabei zeigten sich bei subjektiven Leistungsmessungen (z.B. Eislaufen, Kunstturnen, rhythmische Sportgymnastik) höhere Korrelationen als bei objektiven Leistungsmessungen. Bund (2001) äussert sich aber zur von Bandura angenommenen Reziprozität der Beziehung zwischen Selbstwirksamkeit und Leistung kritisch, da es sich bei den Studien überwiegend um querschnittlich angelegte, korrelative Untersuchungen handelt. Er bestätigt aber, dass die Überzeugung der Athleten, bezüglich einer bestimmten Anforderung (z.B. Wettkampf) selbstwirksam zu sein, einen positiven Zusammenhang mit der nachfolgenden Leistung hat.

Interessant für diese Studie sind die Resultate aus der Laborstudie von Bund (2001) zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung beim Erlernen von Bewegungsfertigkeiten bei variierenden Übungsbedingungen, da im Orientierungslauf die Bedingungen auch immer anders sind. In seiner Studie erreichen stark-wirksame Personen unter jeder Bedingung bessere Leistungen als ihre weniger wirksamen Kollegen. Besonders deutlich waren die Unterschiede, wenn negative Rückmeldungen gegeben wurden. „Eine stark ausgeprägte Selbstwirksamkeitsüberzeugung scheint vor allem bei stressinduzierenden Bedingungen von Bedeutung zu sein“ (Bund, 2001, S. 219). Damit wird auch die Annahme Banduras unterstützt, nach der Selbstwirksamkeitsüberzeugungen vor allem bei der Bewältigung von Situationen eine Rolle spielen, die neue, schwierige oder stressreiche Elemente enthalten (vgl. Fuchs, 1998, Fuchs & Schwarzer, 1994).

#### **2.4.9 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung**

Die Selbstwirksamkeit bezeichnet die subjektive Überzeugung über die Verfügung der Kompetenzen, die für eine Handlung nötig sind (Bandura, 1997, S. 3). Bei einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung ist eine Person überzeugt, über die notwendigen personellen Ressourcen zur Bewältigung schwieriger Anforderungen zu verfügen und diese auch sinnvoll und zielgerichtet einsetzen zu können. Bei niedriger Selbstwirksamkeitserwartung weiss man, welche Kenntnisse man erwerben soll, man ist aber nicht in der Lage, diese Kenntnisse zu erwerben. Der gegenseitige Einfluss zwischen Selbstwirksamkeit und Fähigkeitsselbstkonzept ist dabei deutlich. Im Vergleich zu Nichtselbstwirksamen setzen sich Selbstwirksame klare

und höhere Ziele, die mit höheren Anforderungen verbunden sind, sie planen ihr Vorgehen effizienter in Bezug auf ihre Möglichkeiten und Ressourcen und sie lassen sich auch von Misserfolgen weniger leicht aus dem Konzept bringen (Bandura, 1997). Bei der Handlungsattribution kann man feststellen, dass Selbstwirksame eher selbstwertdienlich attribuieren. Damit sind u.a. eine Erhöhung der Motivation und eine hohe Anstrengungsbereitschaft gewährleistet. Stark wirksame Athleten erreichen auch bei variierenden Bedingungen bessere Leistungen als die weniger wirksamen Athleten (Bund, 2001).

In der Untersuchung werden die AthletInnen aufgefordert, ihre Fähigkeiten in Bezug auf ein Ziel einzuschätzen und ihre Reaktionen nach mehreren Misserfolgen zu schildern. Die Selbstwirksamkeit wird aber auch bei den Fragen über die Routenwahl (siehe Kapitel 2.6) und bei den Zielsetzungen (siehe Kapitel 2.1.6) eine Rolle spielen.

Es wird dabei erwartet, dass die erfolgreichen AthletInnen selbstwirksamer als die weniger erfolgreichen sind. Sie schätzen ihre Fähigkeiten, die sie für die Erreichung der gesetzten Ziele benötigen, hoch ein und sie können auch nach mehreren schlechten Klassierungen reagieren und wieder Erfolge erzielen.

## **2.5 Die Kontrollüberzeugungen**

Kontrollüberzeugungen sind handlungstheoretisch die Generalisierungen von Handlungs-Ergebnis-Erwartungen. Es sind nach Krampen (2000, S. 109) relativ stabile Überzeugungen einer Person über die persönliche Wirkung auf die Ergebnisse. Die Forschung der Kontrollüberzeugungen wurde durch Rotters Arbeiten im Jahre 1966 (zit. nach Krampen, 2000) zur sozialen Lerntheorie initiiert. Er bezeichnete die Kontrollüberzeugungen als „allgemeine, relativ situationsspezifische Erwartungshaltungen, deren Inhalt eine eher innengeleitete oder eher aussengeleitete Orientierung des Individuums haben“ (Krampen, 2000, S. 110). Als external werden Kontrollüberzeugungen bezeichnet, die das Ergebnis als Glück, Pech, Zufall oder Einfluss anderer Personen erklären lassen. Internale Kontrollüberzeugungen zeigen dagegen eine direkte persönliche Wirkung auf das Ergebnis.

Es handelt sich um ein Persönlichkeitskonstrukt aus den Erfahrungen über Kontingenz oder Nicht-Kontingenz zwischen Handeln und Handlungsergebnissen.

Eine interessante Beschreibung der Unterschiede zwischen internal- und externalorientierten Athleten lieferte z.B. Allmer (1978, S. 34):

Internal orientierte Personen sind weniger ängstlich, zeigen mehr Resistenz sozialer Beeinflussung gegenüber, wählen realistischere Zielsetzungen und sind in ihrem Leistungsverhalten ausdauernder und risikobereiter als externalorientierte Personen. Bezogen auf einen konkreten Handlungsausgang fühlen sich Internale und Externale in gleicher Weise für die Zielerreichung verantwortlich, während sich Internale die Zielverfehlung in stärkerem Masse selbst zuschreiben als Externale.

Obwohl die Kontrollüberzeugungen als eher bereichsspezifisch bezeichnet werden, stellte Krampen (2000) fest, dass bei neuen und komplexen Handlungssituationen die allgemeinen Kontrollüberzeugungen zur Verhaltensvorhersage besser geeignet sind. Aus der Evaluation verschiedener Studien stellt er fest, dass „internal orientierte Personen psychisch stabiler sind, [...] schneller und besser lernen, weniger aggressiv und dogmatisch, dafür altruistischer als externale Personen sind“ (S. 117).

Zur Messung der Kontrollüberzeugungen wurde ein Fragebogen (Krampen 1991) entwickelt, in dem drei Aspekte erfasst werden konnten: Internalität (wahrgenommene Kontrolle), externale Kontrollüberzeugungen (Machtlosigkeit) und fatalistische externale Kontrollüberzeugungen (Schicksal, Glück, Pech, Zufall).

### **2.5.1 Selbstwirksamkeit, Attribution und Kontrollierbarkeitserleben**

Selbstwirksamkeitserwartungen und Handlungs-Ergebnis-Erwartungen bestimmen nach Bandura (1997) das Ausmass der Kontrollüberzeugungen. Wenn Menschen von ihren Handlungskompetenzen überzeugt sind und einen Zusammenhang zwischen ihrer Handlung und den eingetretenen Ereignissen wahrnehmen, halten sie die Ereignisse für kontrollierbar. Die Überzeugung, Kontrolle über ein Ereignis ausüben zu können, kann also in der Wahrnehmung eigener Kompetenzen begründet sein. In diesem Fall spricht Bandura (1997) von Kontrollierbarkeitserleben aufgrund von Selbstwirksamkeitserwartungen. Bei hoher



Selbstwirksamkeitserwartung ist nach Asendorpf (1999, S. 227) ein selbstwertdienliches Attributionsmuster zu erwarten. Kontrollüberzeugungen sind aber nicht mit der Kausalattribution zu verwechseln, obwohl oft Überschneidungen auftreten können. Bei der Kausalattribution wird unterschieden, ob die Kausalfaktoren für ein Handlungsergebnis internal (in der Person) oder external (ausserhalb der Person) sind. Kontrollüberzeugungen sind ein persönlichkeitspsychologisches Konstrukt über die internale bzw. externale Orientierung des Individuums. Personen mit eher internalen Kontrollüberzeugungen können z. T. Ereignisse und Handlungsergebnisse auch extern attribuieren.

Dies ist sehr wichtig im Sport, da die Tendenz vorhanden sein kann, die nicht kontrollierbaren Ursachen über- oder unterzubewerten. Das Übersehen externer Ursachen kann zu Unrecht zu einem negativen Selbstkonzept führen. Umgekehrt kann die Überbewertung externer Ursachen zu einem Selbstwerterhalt und zu keiner Änderung im Trainings- und Wettkampferhalten führen. Dabei spielen bei der Bewertung die sozialen Vergleiche, die das Fähigkeitsselbstkonzept beeinflussen können, eine wichtige Rolle (siehe Kap. 2.3.6).

## **2.5.2 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung**

Kontrollüberzeugungen sind Generalisierungen von Handlungs-Ergebnis-Erwartungen und können eine internale oder eine externale Ausprägung zeigen. Als external werden Kontrollüberzeugungen bezeichnet, die das Ergebnis als Glück, Pech, Zufall oder Einfluss anderer Personen erklären lassen. Internale Kontrollüberzeugungen zeigen dagegen eine direkte persönliche Wirkung auf das Ergebnis. Diese sind aber nicht mit den Kausalfaktoren zu verwechseln. Im Sport spielt diese Dimension eine grosse Rolle, da man die nicht kontrollierbaren Ursachen z.B. eines Misserfolgs über- oder unterbewerten und dies wiederum das folgende Training beeinflussen kann.

In der Untersuchung wird von den erfolgreichen AthletInnen eine internale Kontrollüberzeugung erwartet. Dies, obwohl im Orientierungslauf verschiedene Faktoren, wie z.B. Gegnerkontakt oder andere Athleten im Postenraum, das Resultat beeinflussen können und diese gerne als Glück oder Pech bezeichnet werden. Eine zu starke internale Kontrollüberzeugung könnte aber nach mehreren Misserfolgen einen negativen Einfluss auf

die Motivation haben, während eine externale Kontrollüberzeugung zu einer Beeinflussung des Selbstkonzepts führen kann.

Es werden dabei Faktoren erfragt, die durch die Athleten nicht beeinflussbar sind und das Resultat eines Wettkampfes beeinflussen können. Dazu wird die Rolle des Schicksals während der Spitzensportkarriere erfragt.

## 2.6 Das Modell der Handlungskontrolle

Eine neuerliche Trendwende der Leistungsmotivationsforschung zeichnete sich zu Beginn der 1980er Jahre ab, als die Volition insbesondere von Kuhl (1981, 1983) aufgegriffen wurde und die Frage der Realisierung einer Handlungstendenz in den Vordergrund rückte. Vorher wurde immer davon ausgegangen, dass einmal gewählte Handlungsabsichten auch ausgeführt werden. Kuhl (1983) hat darauf hingewiesen, dass das Vorhandensein von Motivation und Fähigkeit allein nicht ausreicht, eine Handlungsabsicht auch vorzunehmen. So lässt sich eine Zusammenführung der wieder belebten Volitionsforschung mit Motivation, Emotion und Kognition ausmachen (vgl. Jerusalem & Pekrun, 1999). Das Modell von Kuhl (1981, 1983) wird von Allmer (1999, S. 7) als eine wichtige Erweiterung der ursprünglichen Motivationstheorie bezeichnet, in dem die vernachlässigten Prozesse zwischen beabsichtigter und tatsächlich ausgeführter Handlungen erhellt werden.

Die Theorie der Handlungskontrolle (Kuhl, 1983) untersucht die Initiierung von Handlungen, d.h. wann eine Handlung ausgeführt wird und wie Handlungen bis zur Zielerreichung aufrechterhalten werden (Prochaska, 1998, Beckmann, 1999). Es wird dabei angenommen, dass die Realisierung einer Handlungsalternative durch bestimmte Prozesse der Handlungskontrolle ermöglicht wird. Eine Zusammenstellung dieser Prozesse ist in Rudolph (2003) zu finden:

Tabelle 8: Prozesse der Handlungskontrolle (Rudolph, 2003, S. 212)

Prozesse der Handlungskontrolle	Erläuterung
Selektive Aufmerksamkeit	Informationen, die mit der vorliegenden Absicht (Zielintention) in Zusammenhang stehen, werden bevorzugt beachtet, weitere Informationen werden ausgeblendet.

Enkodierungskontrolle	Informationen, die der vorliegenden Absicht förderlich sind, werden bevorzugt, andere Emotionen unterdrückt.
Emotionskontrolle	Emotionen, die der Realisierung einer Absicht förderlich sind, werden bevorzugt, andere Emotionen unterdrückt.
Motivationskontrolle	Günstige Erwartungen oder positive Anreize, die einer Absicht im Wege stehen, werden vermieden oder beseitigt.
Umweltkontrolle	Situationen oder Hinweisreize auf Handlungen, die einer Absicht im Wege stehen, werden vermieden oder beseitigt.
Sparsame Informationsverarbeitung	Das Abwägen der subjektiven Wahrscheinlichkeiten und Werte verschiedener Handlungsalternativen wird beendet zugunsten einer Konzentration auf die Realisierung einer Absicht.
Misserfolgsbewältigung	Über einen Misserfolg wird nicht allzu lange nachgedacht, unerreichbare Ziele werden abgeschrieben.

Wenn alle diese Prozesse positiv abgeschlossen werden, resultiert eine gelungene Realisierungsmotivation (Rudolph, 2003, S. 213). Diese Prozesse müssen aber nicht notwendigerweise auftreten, dies zum Beispiel, wenn bei der Umsetzung einer Zielintention Schwierigkeiten auftreten (z.B. andere Gedanken und Ablenkungen).

### 2.6.1 Handlungs- und Lageorientierung

In der Theorie der Handlungskontrolle sind zwei Kontrollzustände enthalten, die für die Effizienz von Handlungskontrollprozessen entscheidend sind: Handlungs- und Lageorientierung. Handlungs- und Lageorientierung sind aber nach Stiensmeier-Pelster (1988, S. 28) nicht als zwei distinkte Zustände, sondern eher als Endpunkte eines Kontinuums zu verstehen. Nach dem Modell der Handlungskontrolle ist die Umsetzung einer Handlungsabsicht umso wahrscheinlicher, je eher Handlungsorientierung und je weniger Lageorientierung vorliegt. Die Handlungs-Lage-Orientierung wird dazu nicht nur durch situative Umstände angeregt, sondern ist eher ein überdauerndes Personenmerkmal (Beckmann, 1999, S. 17ff).

Im Zustand der Handlungsorientierung versuchen die Personen, die intendierten Handlungen umzusetzen, da sie ihre Ziele kennen und erreichen wollen:

Handlungsorientierung [...] ist durch Aktivitäten definiert, die auf Handlungsalternativen und Pläne ausgerichtet sind, welche dazu dienen, die Diskrepanz zwischen dem gegenwärtigen Zustand und dem beabsichtigten zukünftigen Zustand zu beseitigen. (Kuhl, 1983, S. 159)

In diesem Zustand drängen Personen auf die Umsetzung von Handlungszielen, lenken ihre Aufmerksamkeit auf Informationen, welche dieser Umsetzung dienlich sind, blenden störende Einflüsse und Emotionen aus, entscheiden sich schnell für Handlungsalternativen und lassen sich nach Misserfolgen nicht durch „Grübeln“ für neue Handlungen blockieren (Beckmann, 1999, S. 17). Handlungsorientierung wird also als Motivationstendenz definiert, die kognitive Prozesse zur Verwirklichung von Handlungszielen anregt (Prochaska, 1998, S. 27). Darüber hinaus geht Handlungsorientierung einher mit positiven, handlungsfördernden Gefühlen wie z.B. Freude und Gelassenheit, aber unter bestimmten Bedingungen auch Ärger (Stiensmeier-Pelster, 1988, S. 32).

Der Begriff der Lageorientierung bezeichnet eine ungewollte Fixierung auf eine eingetretene oder vorgestellte Lage (Kuhl, 1983). Im Zustand der Lageorientierung, charakterisiert durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf handlungsirrelevante Aspekte der Situation, ist die Realisierung einer Zielintention gefährdet oder unmöglich. In diesem Motivationszustand reflektieren Personen verstärkt über die eigene Befindlichkeit, verarbeiten exzessive Informationsmengen, lassen sich von handlungsblockierenden Informationen ablenken und konzentrieren sich auf mögliche Ursachen und Konsequenzen von Misserfolgen, anstatt sich auf die anstehenden Aufgaben zu konzentrieren (vgl. Heckhausen, 1989, Stiensmeier-Pelster, 1988, Rudolph, 2003, Prochaska, 1998, Kuhl & Kazén, 2003, Gabler, 2002). Dies kann zu einer Lähmung des Handelns führen.

Kuhl (1983) vermutete, dass die Verhaltensdisposition der Handlungsorientierung den Erwerb ökonomischer Verhaltensweisen erleichtere. Lageorientierte Personen sollen demgegenüber eher unökonomisch verfahren (vgl. Janssen, 1995). Nach Kuhl (1983) müssen für eine adäquate Handlungsabsicht die folgenden vier Merkmale beachtet werden: der angestrebte künftige Zustand, der zu verändernde gegenwärtige Zustand, die zu überwindende Diskrepanz zwischen Ist- und Sollzustand und die beabsichtigte Handlung, mit der die Diskrepanz reduziert werden soll. Fehlt eines der vier oben genannten Elemente, wird die Handlung nicht ausgeführt. Obwohl die Absicht weiter bestehen bleiben kann, wird die Aufmerksamkeit auf

den aktuellen, früheren oder zukünftigen Zustand gelenkt („Lage“), so dass weitere Aktivitäten behindert werden.

Je nach Aufmerksamkeitsfokussierung werden vier Aspekte der Lageorientierung unterschieden (Schumacher, 2001):

1. Planungszentrierung: zu starke Fixierung auf die möglichen Handlungsalternativen
2. Zielzentrierung: zu starke Fixierung auf das zu erreichende Ziel
3. Misserfolgszentrierung: übermäßige Aufmerksamkeitsausrichtung auf den Misserfolg und seine Konsequenzen
4. Erfolgswzentrierung: Fixierung auf den Erfolg und seine Konsequenzen

Nach diesem Modell sollten Lageorientierte im Vergleich zu Handlungsorientierten bei gleichen Situationsbedingungen länger brauchen, um zu einer Entscheidung zu kommen, mit höherer Wahrscheinlichkeit ablenkbar sein und länger über eigene Misserfolge nachdenken und sich von solchen Misserfolgen entmutigen lassen. Handlungsorientierten Personen gelingt es besser, sich auch nach Misserfolgen auf anstehende Handlungen zu konzentrieren (handlungsorientierte Misserfolgsbewältigung). Sie wenden vermehrt weitere Strategien volitionaler Handlungskontrolle an, die helfen, Absichten umzusetzen. Sie sind eher fähig, ihre Aufmerksamkeit zu kontrollieren (Aufmerksamkeitskontrolle), die eigene Motivation zu steigern (Motivationskontrolle), störende Emotionen zu beeinflussen (Emotionskontrolle), ihre Umwelt absichtsförderlich zu gestalten (Umweltkontrolle) sowie unnötiges Abwägen zu vermeiden (sparsame Informationsverarbeitung). Die Lageorientierung behindert dagegen den effizienten Einsatz dieser Selbstregulationsprozesse.

Dieses Konzept spielt nicht nur für die Realisierung von Handlungen, sondern auch für die Bildung von Absichten eine wichtige Rolle. Brunstein (2001) konnte beispielweise zeigen, dass sich Handlungsorientierte eher an Zielen orientieren, die zu ihren Motiven passen, während Lageorientierte sich oft an selbstfremde Ziele gebunden fühlen. In seiner Untersuchung stand die Höhe der Zielbindung bei handlungsorientierten Probanden sowohl mit der wahrgenommenen Realisierbarkeit als auch mit der Bedürfniskongruenz in einem positiven Zusammenhang. Bei Lageorientierten war das Ausmass der Bindung an persönliche Ziele sowohl von der Realisierbarkeit als auch von der Bedürfniskongruenz der Ziele unabhängig (vgl. dazu auch Kuhl & Kazén, 1994). Dies führt mittelfristig zu vermehrt negativen Emotionen, welche wiederum die volitionale Handlungssteuerung beeinträchtigen.

Die Realisierung motivunpassender Ziele kann somit als Unstimmigkeit erlebt werden, die eine vermehrte Beschäftigung mit der eigenen Lage hervorruft. Zudem wird die Verfolgung motivunpassender Ziele vermehrt als anstrengend erlebt und ist von geringerem positivem, emotionalem Erleben begleitet (Brunstein, 1995).

Sehr interessant ist dabei ein Ergebnis aus einer Untersuchung (Kuhl, 1983), bei der festgestellt werden konnte, dass sich Lageorientierte durch spezifische Zielsetzungen in einen Zustand der Handlungsorientierung versetzten, was in der Folge zu einer Leistungssteigerung führte. Bei den Handlungsorientierten zeigte sich keine Auswirkung. Dies zeigt, dass verschiedene Interventionsmassnahmen zur Verbesserung der Handlungskontrolle möglich sind (Beckmann, 1999, S. 22). Lageorientierte Sportler benötigen dabei möglichst konkrete und genaue Instruktionen durch den Trainer, während solche Instruktionen bei Handlungsorientierten mit deren flexiblem Selbstregulationspotential in Konflikt geraten können. Der Umgang mit möglichen Störfaktoren muss bei Lageorientierten schon im Training geübt werden (Beckmann, 1999).

Lageorientierung kann aber auch etwas Positives sein: Zögern und Nachdenken können gegenüber einem allzu schnellen Handeln Vorteile haben, besonders in komplexen Situationen, die nicht sofort erkennbare Risiken bergen können (Kuhl & Kazén, 2003, S. 205). Lageorientierung bringt erst dann mehr Nachteile als Vorteile, wenn der Wechsel zur Handlungsorientierung nicht mehr gelingt. Unter Stress können Lageorientierte den Überblick verlieren und Schwierigkeiten haben zu spüren, was sie wollen und was nicht (Kuhl & Beckmann, 1994), oder sie verwechseln die Erwartungen und Wünsche anderer mit den eigenen Bedürfnissen und Zielen (Kuhl & Kazén, 1994). Solange sich aber Lageorientierte entspannt und wohl fühlen, haben sie einen exzellenten und oft besseren Zugriff auf die Selbstwahrnehmung als Handlungsorientierte (Kuhl & Kazén, 2003). Optimal ist also, wenn man zwischen Handlungs- und Lageorientierung so umschalten kann, wie es die Situation erfordert. Bei Spitzensportlern findet sich nach Beckmann (1987) häufig eine Kombination von misserfolgsbezogener Lageorientierung mit tätigkeitszentrierter Handlungsorientierung. Dies stellt eine ideale Voraussetzung für sportliche Leistung dar.

Weiterentwicklungen des Modells führten zu einer Differenzierung der Handlungs- und Lageorientierung, wobei drei Untertypen unterschieden werden (Kuhl & Kazén, 2003). Neben der Lageorientierung nach Misserfolgen, bei der die Reduzierung negativer Emotionen

nicht gelingt, wird eine prospektive Lageorientierung angenommen. Diesen Personen gelingt es nicht, Absichten unmittelbar umzusetzen. Sie sind weniger fähig, förderliche und positive Emotionen zu erzeugen (vgl. dazu Brunstein, 2001). Als dritter Untertyp wird die Lageorientierung während der Tätigkeit beschrieben. Personen in diesem Zustand sind weniger fähig, in einer Tätigkeit aufzugehen, und neigen zu vorzeitigem Wechsel zu anderen Aktivitäten.

Zur Erfassung dieser Orientierungen haben Kuhl und Mitarbeiter (Kuhl & Beckmann, 1994) einen Fragebogen (HAKEMP) entwickelt. Der Fragebogen besteht aus den drei Skalen: Prospektive Handlungs- vs. Lageorientierung (Entscheidungsphase), Handlungs- vs. Lageorientierung nach Misserfolgen und Handlungs- vs. Lageorientierung während der Tätigkeitsausführung. Jede Skala umfasst 12 Situationsbeschreibungen. Jeder Situation folgen zwei Antwortalternativen, wobei die eine Alternative handlungsorientiertes und die andere Alternative lageorientiertes Verhalten erfasst.

### **2.6.2 Ursachenzuschreibung und Handlungskontrolle**

Kuhl (1981, 1984) nimmt in diesem Zusammenhang an, dass es bei wiederholten Misserfolgen bei einer Aufgabe zum Zustand der Lageorientierung kommt (vgl. Stiensmeier-Pelster, 1988, 1994). Diese Lageorientierung führt insbesondere dazu, dass die Person sich mit handlungsirrelevanten Gedanken beschäftigt; hierzu gehören das Nachdenken über den Misserfolg, dessen Ursachen und Konsequenzen. Bei wiederholtem Misserfolg kommt man vermehrt zur Ursachenzuschreibung. Diese Ursachenzuschreibungen haben bei Kuhl eine andere Bedeutung als in der Attributionstheorie. Attributionen sind laut Kuhl (1981) handlungsirrelevante Gedanken und stehen einer effektiven Umsetzung einer bestehenden Zielintention entgegen (vgl. Rudolph, 2003, S. 219). Laut Kuhl (1983) unterscheiden sich also Personen, die als Folge von Misserfolg Leistungsdefizite zeigen, zu denen, die keine Leistungsdefizite zeigen, indem sie sich in deutlich grösserem Ausmass mit der Ursachenanalyse beschäftigen (vgl. Stiensmeier-Pelster, 1988, 1994). In welchem Ausmass Misserfolg Lageorientierung hervorruft, soll von dessen persönlicher Wichtigkeit und von der Erwartung, Erfolg durch eigenes Handeln erzielen zu können, abhängen. So konnte nachgewiesen werden, dass Personen nach wichtigen Erfolgen bzw. Misserfolgen stärker lageorientierte Verhaltensweisen zeigen als nach unwichtigen Erfolgen bzw. Misserfolgen

(Schumacher, 2001). Seine Theorie wurde aber zum Teil kritisiert (vgl. Stiensmeier-Pelster, 1994), weil er die Attribution bei der Entstehung lageorientierter Gedanken nicht berücksichtigte: Die Gefahr, von handlungsirrelevanten, lageorientierten Gedanken überschwemmt zu werden, erfolgt, wenn man internale, stabile und globale Ursachen für den Misserfolg verantwortlich macht. Stiensmeier-Pelster (1988) stellte nach Misserfolgen einen Abfall der Kontrollerwartung und einen Anstieg der Lageorientierung fest. Bei zunehmender Misserfolgshäufigkeit zeigte sich aber keine Zunahme an Lageorientierung. Misserfolg bewirkt aber auch einen Anstrengungsanstieg. Dieser ist aber umso geringer, je stabiler man die Ursachen des Misserfolgs einschätzt. Personen, die Misserfolg eher external, variabel und spezifischen Ursachen zuschreiben, erhöhen ihre Anstrengung und werden nicht durch Lageorientierung beeinträchtigt, was sie zu einer guten Leistung befähigt (Stiensmeier-Pelster, 1988, S.91).

Da Erwartungsstil, Handlungskontrollstil und Attributionsstil deutliche korrelative Zusammenhänge aufweisen, hat Asendorpf (1999, S. 205) versucht, diese drei Dimensionen zu einem gemeinsamen Faktor, dem Handlungsoptimismus, zusammenzufassen.

Geringer Handlungsoptimismus ist im sozialen und im Leistungsbereich gekennzeichnet durch eine Unterschätzung der Erfolgswahrscheinlichkeit, eine niedrige Selbstwirksamkeitserwartung, Lageorientierung und ein selbstwertschädliches Attributionsmuster relativ zu starkem Optimismus. (Asendorpf, 1999, S. 208)

Tabelle 9: Zuordnung von Erwartungs-, Handlungs- und Attributionsstil zum Grad des Handlungsoptimismus<sup>16</sup> (Asendorpf, S. 205)

Handlungsoptimismus	Subjektive Wahrscheinlichkeit von		Handlungskontrollstil	Attributionsstil von	
	Erfolg	Misserfolg		Erfolg	Misserfolg
Gering	Niedrig	Hoch	Lageorientiert	Umstände	Unfähigkeit
Stark	Hoch	Niedrig	Handlungsorientiert	Fähigkeit	Umstände

<sup>16</sup> Zur richtigen Handhabung der Zuordnungen ist Folgendes zu beachten: Die Bezeichnungen in der Tabelle sind differentiell zu verstehen. Die Aussagen sind immer relativ, ein niedriger subjektiver Erwartungswert soll nicht unbedingt auch niedriger sein als die objektive Erfolgswahrscheinlichkeit. Ein Vergleich zwischen zwei Spalten entspricht einer Korrelation zweier Eigenschaften und soll dabei nur die Richtung, nicht aber die Stärke der Korrelation aufzeigen. Die Bezeichnungen sind bereichsspezifisch zu verstehen.



### **2.6.3 Handlungskontrolle und Selbstkonzept**

Kuhl (1983) untersuchte in einem anderen Experiment auch die Auswirkungen des Selbstkonzepts der eigenen Begabung auf die Quantität der Attributionen (Kuhl, 1983) und betrachtete dabei die Menge der geäußerten Ursachenzuschreibungen als wichtiges Kriterium der Unterscheidung zwischen handlungs- und lageorientierten Kindern. Stiensmeier (1985) berichtet von einem signifikanten Zusammenhang zwischen Selbstkonzept und Lageorientierung nach Misserfolg. Personen mit niedrigem Begabungskonzept glauben bereits nach wenigen Misserfolgen, dass diese Misserfolge unabhängig von der Art der Aufgabe und den momentanen Umständen sind – dies unabhängig von deren Häufigkeit. Personen mit hohem Begabungskonzept führen anfängliche Misserfolge auf variable Ursachen wie Anstrengung oder zufällige Gegebenheiten zurück. Bei zunehmendem Misserfolg steigt aber auch bei ihnen das Ausmass an Lageorientierung an, wobei dies bei andauerndem Misserfolg wieder abnimmt (vgl. Stiensmeier-Pelster, 1988). Stiensmeier-Pelster & Schürmann (1990) konnten den Zusammenhang zwischen Ursachenzuschreibungen auf unkontrollierbare Ursachen und dem Ausmass der handlungsirrelevanten Gedanken, gefolgt von Leistungseinbussen, bestätigen. In einer Studie über Motivinhalte bei Personen, die ihr Selbst als unabhängig vom sozialen Kontext (independent) bezeichneten, und Personen, die sich als sozial (interdependent) wahrnahmen, zeigten Olvermann et al. (2004) folgende Resultate: Interdependente waren weniger leistungsmotiviert, zeigten sich stärker durch Furcht vor Misserfolg beeinträchtigt und waren stärker lageorientiert.

### **2.6.4 Geschlechtsspezifische Unterschiede**

Kuhl & Kazén (2003) konnten einen Unterschied bei der Handlungsorientierung nach Misserfolg feststellen. Nach Misserfolg war die Handlungsorientierung bei Frauen deutlich niedriger ausgeprägt als bei Männern. Bei der prospektiven und bei der tätigkeitsbezogenen Handlungsorientierung konnten keine nennenswerten Geschlechtsunterschiede festgestellt werden.

### **2.6.5 Empirische Befunde**

In einer Studie von Sahre (1994) mussten Basketballspieler einen neuen Rekord bei einer Basketballaufgabe erstellen. Lageorientierte Spieler liefen unter der Rekordinstruktion zwar schneller, erzielten aber nicht mehr Körbe. Handlungsorientierte Spieler steigerten dagegen mit der Laufgeschwindigkeit auch die Trefferzahl. Der Grund dieses Unterschiedes lag gemäss Sahre (1994) darin, dass die handlungsorientierten Spieler ihre verfügbaren Ressourcen effektiver als die Lageorientierten regulieren konnten. Er konnte auch zeigen, dass in kritischen Leistungssituationen die handlungsorientierten Spieler eher als die lageorientierten die Nerven behielten und Korbchancen auch ausnutzten. Lageorientierung muss aber im Spitzensport nicht immer negative Auswirkungen haben. Beckmann (1987) fand in einer Untersuchung im Bereich der Leichtathletik, dass Lageorientierung Höchstleistungen in Disziplinen, bei denen es auf kurzfristige Maximalkraftleistung ankommt, begünstigt. Bei anderen Arten von Leistungsanforderungen, wie z.B. Ausdauerleistungen, wirkt sie hingegen beeinträchtigend (Beckmann & Kazén, 1994). Die Lageorientierung begünstigt eine maximale Ressourcenausschöpfung, die aber bei Ausdauerleistungen ungünstig ist. Bei Mannschaftsspielen erfordern die verschiedenen Spielpositionen verschiedene Orientierungen. Lageorientierung bildet z.B. eine günstige Voraussetzung für die Spielmacherpositionen, aber eine schlechte für den Torjäger (Beckmann & Trux, 1991). Auch Sahre (1994) kann diese Resultate bestätigen. In seiner Studie waren die Lageorientierten bei „Zubringerdiensten“ aktiver als Handlungsorientierte. Roth (1991) fand in seinen Untersuchungen zu taktischen Entscheidungen im Sportspiel unter Zeitdruck und körperlicher Beanspruchung, dass lageorientierte Spieler den vorgegebenen Instruktionen zum Entscheidungsverhalten genauer folgten als handlungsorientierte Spieler. Andererseits entschieden Handlungsorientierte unter psychischer und körperlicher Belastung genauer als Lageorientierte, während dies unter geringer psychischer und physischer Belastung umgekehrt war.

### **2.6.6 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse im Hinblick auf die Untersuchung**

Die Theorie der Handlungskontrolle (Kuhl, 1983) untersucht die Initiierung von Handlungen, d.h. wann eine Handlung ausgeführt wird und wie Handlungen bis zur Zielerreichung

aufrechterhalten werden. Wichtig für die Untersuchung sind dabei die Kontrollzustände der Handlungs- und Lageorientierung. Im Zustand der Handlungsorientierung versuchen die Personen die intendierten Handlungen umzusetzen, da sie ihre Ziele kennen und erreichen wollen. Dabei lenken sie ihre Aufmerksamkeit auf Informationen, welche dieser Umsetzung dienlich sind, blenden störende Einflüsse und Emotionen aus, entscheiden sich schnell für Handlungsalternativen und lassen sich nach Misserfolgen nicht blockieren. Im Zustand der Lageorientierung, charakterisiert durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf handlungsirrelevante Aspekte der Situation, reflektieren Personen verstärkt über die eigene Befindlichkeit, verarbeiten exzessive Informationsmengen, lassen sich von handlungsblockierenden Informationen ablenken und konzentrieren sich auf die möglichen Ursachen und Konsequenzen von Misserfolgen, anstatt sich auf die anstehenden Aufgaben zu konzentrieren. Lageorientierung kann sich aber auch positiv auswirken: Zögern und Nachdenken können gegenüber einem allzu schnellen Handeln Vorteile haben, besonders in komplexen Situationen, die nicht sofort erkennbare Risiken bergen können (Kuhl & Kazén, 2003, S. 205). Im Spitzensport ist es optimal, wenn man zwischen Handlungs- und Lageorientierung umschalten kann, je nachdem, wie es die Situation erfordert. Die Handlungskontrolle zeigt im Zusammenhang mit der Attribution wichtige Konsequenzen, da nach Kuhl (1997) die Athleten bei wiederholten Misserfolgen vermehrt zu Ursachenzuschreibungen tendieren, die den Zustand der Lageorientierung hervorrufen können. Dabei beschäftigen sich die Athleten mit den möglichen Ursachen von Misserfolgen und sind für die weiteren Handlungssituationen nicht frei, wobei ein niedriges Fähigkeitsselbstkonzept das Auftreten der Lageorientierung bereits nach wenigen Misserfolgen unterstützt. Bei der Handlungskontrolle sind geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt worden: Nach Misserfolgen war die Handlungsorientierung bei Männern höher als bei Frauen.

Bei der Befragung werden die Handlungs- und Lageorientierung vor, während und nach dem Lauf eruiert. Es werden die Gedanken der AthletInnen vor und nach dem Lauf erfragt, deren Reaktion in schwierigen Situationen, wie z.B. bei Gegnerkontakt oder bei Fehlern, und deren Verhalten bei Routenwahlentscheidungen.

Allgemein wird erwartet, dass die erfolgreichen AthletInnen tendenziell über eine ausgeprägtere Handlungsorientierung als die weniger erfolgreichen verfügen, wobei bei Routenwahlen der Wechsel zwischen Lage- und Handlungsorientierung entscheidend ist.

## **2.7 Handlungstheoretische Perspektive**

In diesem Kapitel werden verschiedene Theoriekonzepte vorgestellt. Dabei wird gezeigt, wie die Dimensionen, die bis anhin einzeln erläutert wurden, beim Handlungsmodell integriert und vernetzt werden.

### **2.7.1 Handlungstheoretische Grundlagen**

Psychologische Handlungstheorien versuchen eine möglichst umfassende Beschreibung und Erklärung menschlichen Verhaltens. „Die unmittelbare Tätigkeit des Menschen ist [...] der entscheidende Bezugspunkt für das Verständnis der psychischen Vorgänge. Aus ihr erklären sich sowohl die Motive des Verhaltens wie auch die Ziele des Handelns“ (Loosch, 1999, S. 26). Bei den verschiedenen Theorieansätzen der Handlungstheorie sind folgende Attribute zu finden: Intentionalität, Sinnhaftigkeit, Willkürlichkeit, Zielgerichtetheit, Kontrolle, Bewusstheit und freie Wählbarkeit (Christmann, 1999, S. 10). „Diese Merkmale implizieren ein Bild vom Menschen als ein aktives handlungs-, reflexions-, rationalitäts- und kommunikationsfähiges Wesen, das in der Lage ist zu wählen, zu planen und zu entscheiden“ (Christmann, 1999, S. 10). Bei den Handlungsregulationstheorien, die sich am TOTE-Modell (Test-Operate-Test-Exit als Grundeinheit menschlichen Verhaltens) von Miller, Galanter & Pribram (1960) orientieren, herrscht das Prinzip der hierarchisch-sequentiellen Handlungsorganisation (vgl. Oesterreich, 1981) vor. Dabei wird der Handlungsablauf als ein hierarchisch organisierter Vorgang mit Zwischenzielbildung, Erfolgskontrolle und Rückkoppelung erklärt. Dabei geht es vor allem um die Verknüpfung von Innen- und Aussenaspekten, Bewusstsein und Tätigkeit (Nitsch, 2004, S. 12). Die Sportpsychologie wurde dabei vom Risikowahl-Modell von Atkinson (1964) geprägt, das neben Personenfaktoren auch situative Momente für die Verhaltensdetermination berücksichtigte (Prochaska, 1998, S. 15) und aufgrund der Erwartungswert-Theorien entwickelt wurde. Die Erwartungswert-Theorien gehören nach Krampen (2000, S. 15) zu den handlungstheoretischen Ansätzen der Persönlichkeitspsychologie, die das menschliche Handeln durch subjektive Bewertung von Handlungsergebnissen erklären und dessen subjektive Erwartungen beschreiben, erklärt und vorhergesagt werden können.

Im Sport erzielt man eine Leistung nicht nur mit Kraft, Koordination oder Ausdauer. Wichtig ist das Zusammenwirken von psychischen und somatischen Faktoren. Motive, Einstellungen und Erwartungen sind sehr wichtig für das Engagement. Eine sportliche Handlung setzt eine komplexe Verhaltensorganisation unter vielfältigen Umweltbedingungen voraus (Gabler, 2002). Die Handlungstheorie ist aus diesem Grund nach Nitsch (1995, S. 200) bestrebt, dem Gesamtzusammenhang menschlichen Handelns, d.h. dem funktionalen Zusammenhang von Person und Umwelt gerecht zu werden. „Wir sind nicht bloss Objekt [...], sondern können und müssen in aktiver, d.h. handelnder Auseinandersetzung mit der Umwelt unser Leben wesentlich selber gestalten“ (Nitsch, 2004, S. 11).

Der handlungstheoretische Ansatz lässt sich zusammenfassend durch folgende vier Grundannahmen beschreiben (Nitsch, 1995, S. 200 ff.):

1. Systempostulat: Handeln wird als Systemprozess verstanden. Dabei geht es um die ganzheitliche Betrachtungsweise bei der Erforschung des menschlichen Handelns. „Gegenstand und Bezugssystem psychologischer Forschung ist die menschliche Handlung in all ihren Aspekten“ (Nitsch, 1995, S.201).
2. Intentionalitätspostulat: Handeln wird als intentionale Form der Verhaltensorganisation definiert. Subjektive Absichten und Folgen können dabei als sachbezogene, als selbstbezogene oder umweltbezogene Intentionen innerhalb der Handlung repräsentiert sein. Beim Intensionsprinzip ist wichtig, wie der Athlet seine Handlungen organisiert, d.h. wie er seine Intentionen auch bei ungünstigen Umständen durchsetzt. Das Konzept des Willens ist dabei sehr wichtig.
3. Regulationspostulat: Handeln ist im Wesentlichen psychisch reguliert. Zwischen Reiz und Reaktion erfolgen Vermittlungsprozesse, die eine Verbindung ermöglichen. „Wir reagieren nicht bloss auf Umwelteinflüsse, sondern wir verhalten uns in komplexer Weise zur Umwelt“ (Nitsch, 1995, S. 217).
4. Entwicklungspostulat: Die psychische Entwicklung ist, im Rahmen der biologisch gesetzten Grenzen, abhängig von Erfahrungen über sich und seine Umwelt. „Handeln ist für den Menschen zugleich eine entwicklungsgeschichtlich bedingte Notwendigkeit

und Chance für eine flexiblere Anpassung an komplexe und wechselnde Lebensbedingungen“ (Nitsch, 1995, S. 218).

### **2.7.2 Das Handlungsmodell von Nitsch**

Jürgen Nitsch gelang es, ein für das sportliche Handeln bedeutsames Konzept zu entwickeln (Franke, 2002, S. 15).

Im Handeln vollzieht sich stets eine Auseinandersetzung einer Person mit ihrer jeweiligen materiellen und/oder sozialen Umwelt, durch Handeln wird der Person-Umwelt-Bezug unter dem Gesichtspunkt einer zu bewältigenden Aufgabe aktiv hergestellt und gestaltet. (Nitsch, 1995, S. 201)

Eine Handlungssituation bezeichnet die Konstellation von Person-, Umwelt- und Aufgabenfaktoren. Sie bezeichnet dabei die Gesamtheit der aktuellen Handlungsmöglichkeiten und -wünschbarkeiten, wobei die Handlung als selektive Verwirklichung, d.h. als Situationsoptimierung resultiert (Nitsch & Munzert, 1997, S. 117).

Nitsch (1995, 2004, 2005) nimmt eine Dreiteilung der menschlichen Handlung vor und unterscheidet zwischen Antizipations-, Realisations- und Interpretationsphase. „Jede Handlung ist durch die Abfolge von drei Phasen, Antizipation, Realisation, Interpretation charakterisiert, d.h. Handlungen besitzen eine triadische Grundstruktur“ (Nitsch, 1995, S. 229). Die Antizipationsphase dient als Orientierung sowohl der Vorausnahme des Zukünftigen, wie auch dem Rückblick auf Vergangenes. Dabei werden besondere Erwartungen entwickelt oder aktualisiert, die die Grundlage dafür bilden, ob und wann eine Handlung begonnen, wie sie ausgeführt und nach welchen Kriterien sie bewertet wird. In der Realisationsphase erfolgt die Umsetzung der Erwartungen. Es wird versucht, die entwickelten Ziele und Pläne zu realisieren. In der Interpretationsphase wird die ausgeführte Handlung kontrolliert und bewertet. Die erzielten Resultate werden dann subjektiv interpretiert.

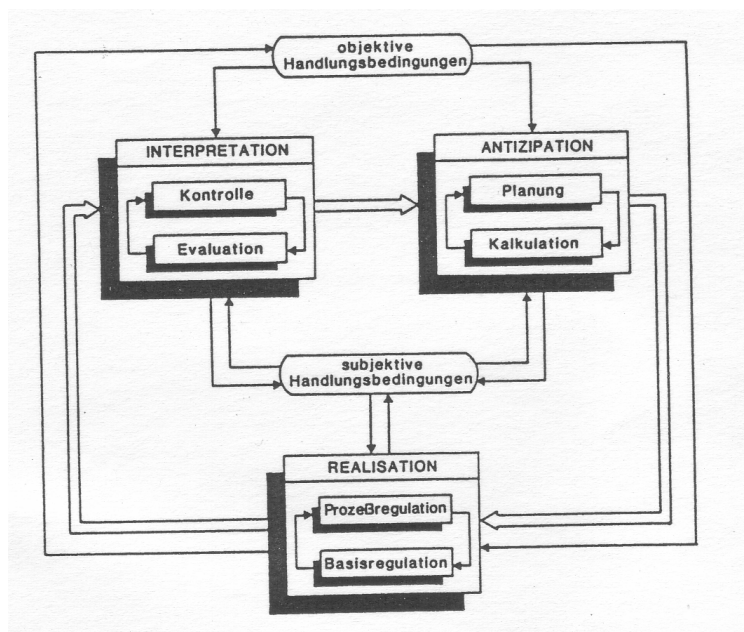


Abbildung 5: Die triadische Handlungsstruktur im Handlungsmodell (nach Nitsch, 1995)

### 2.7.2.1 Der Phasenablauf der Handlung

#### Antizipationsphase

Die Antizipationsphase enthält zwei Prozesse (Nitsch, 1995, 2004): die Bewertung der Ausgangssituation und ihrer möglichen Konsequenzen sowie Effekte von Handlungsalternativen (Kalkulationsprozess) und die Entwicklung von Möglichkeiten oder Handlungsalternativen (Planungsprozess). Kalkulations- und Planungsprozesse sind dabei wechselseitig aufeinander bezogen. Da das Handeln v.a. gefordert wird, wenn sich ein Problem stellt, spielt die Situationsbewertung eine wichtige Rolle. Dabei werden die Handlungskompetenz und die Handlungsvalenz eingeschätzt. Wenn man die Situationskomponenten Person, Umwelt und Aufgabe betrachtet, ergeben sich die wesentlichen Handlungs determinanten, die subjektiv wahrgenommen und gewichtet werden (Nitsch, 1995, S. 233).

Tabelle 10: Subjektive Handlungs determinanten (nach Nitsch, 1995)

Situationskomponente	Bewertungsaspekt	
	Kompetenz	Valenz
Person	Fähigkeitskonzept	Interessenkonzept (Motive)
Umwelt	Möglichkeitenkonzept	Anregungskonzept (extrinsische Anregung)

Aufgabe	Lösbarkeitskonzept (Schwierigkeit)	Attraktivitätskonzept (intrinsische Motivation)
---------	---------------------------------------	--

Bei der Kompetenzeinschätzung werden die eigenen Fähigkeiten (Fähigkeitskonzept) subjektiv in Beziehung zu den Anforderungen (Lösbarkeitskonzept) unter bestimmten Umweltbedingungen (Möglichkeitskonzept) gesetzt. Daraus ergibt sich die subjektive Handlungskompetenz, d.h. das subjektiv wahrgenommene Verhältnis von Erfolgswahrscheinlichkeit und zu erbringendem Aufwand. Es geht dabei um die Einschätzung der relativen Fähigkeit einer Person, ihre Situation unter den vorliegenden Gegebenheiten (Umwelt, Aufgabe) erfolgreich beeinflussen zu können (Nitsch, 1995, 2004). Nitsch (2005) betrachtet dabei die Selbstwirksamkeit im Gegensatz zu Bandura (1977, 1997) nicht als „personality factor“, sondern als „relational concept“. Bei der Valenzeinschätzung geht es darum, welche Interessen in welcher Situation angeregt werden (Anregungskonzept) und wie attraktiv die anstehende Aufgabe selbst ist (Attraktivitätskonzept). Daraus ergibt sich die Handlungsvalenz, d.h. das relative oder bedingte Interesse an einer erfolgreichen Situationsbewältigung. Ob eine Handlung angefangen wird, hängt von der Relation zwischen Kompetenz und Valenz ab (Nitsch, 1995, S. 236). Bei der Entscheidung werden die Handlungsalternativen in Bezug auf die Wahrscheinlichkeit, ein Ziel zu erreichen, auf den Aufwand und auf den Effekt der Zielerreichung bewertet und dabei die subjektiv günstigste Handlungsalternative gewählt. Im Planungsprozess wird eine Handlungsplanung organisiert. Dabei werden einerseits die Ziele festgelegt (Zielplanung) und andererseits die Strukturierung des konkreten Verhaltens (Ablaufplanung) vorgenommen. Ein Handlungsplan ist nach Nitsch (1995, S. 241) „ein System von Ausführungs- und Kontrollvorschriften, in dem festgelegt ist, was wann unter welchen Bedingungen wie zu tun ist“.

### **Realisationsphase**

In der Realisationsphase geht es um die Verwirklichung der Intentionen durch konkrete Ausführung der geplanten Tätigkeiten. Diese Phase enthält zwei Regulationsmechanismen, die Basisregulation und die Prozessregulation. Die Basisregulation ermöglicht die Erstellung einer „situationsangemessenen psychophysischen Funktionslage im Sinne optimaler Funktionsfähigkeit“ (Nitsch, 1995, S. 261). Dabei wird versucht, die bestmöglichen Voraussetzungen für die Handlungsausführung zu schaffen, denn „ein optimaler psychomotorischer Funktionsablauf ist nur auf der Grundlage einer optimalen psychovegetativen Funktionslage möglich“ (Nitsch, 2004, S. 20). In der Prozessregulation



werden verschiedene Plansysteme und Situationsbedingungen miteinander verknüpft, um den optimalen Handlungsablauf ausführen zu können.

### **Interpretationsphase**

Die Interpretationsphase beinhaltet die Kontrolle und Bewertung der Handlungsausführung sowie ihrer Ergebnisse und Folgen in Bezug auf die Ausgangserwartungen (Nitsch, 2004, S. 20). Die Interpretationsphase besteht aus den Kontroll- und Evaluationsprozessen. „In Kontrollprozessen werden die angestrebten mit den tatsächlichen Handlungsabläufen und -ergebnissen verglichen“ (Nitsch, 1995, S. 262), wobei die Zielabweichungen subjektiv interpretiert werden. Da in einer Handlung nicht immer nur eine Person involviert ist (z.B. Mannschaftssportarten) und dazu oft „Mehrfachhandlungen“ ausgeführt werden, wird der Kontrollprozess dadurch oft erschwert. In Evaluationsprozessen wird die Handlungsausführung subjektiv bewertet. Dabei werden die subjektive Handlungseffizienz und die subjektive Erklärung der Abläufe und deren Folgen bewertet (Ursachenerklärung). In der Effizienzeinschätzung werden sowohl die Intentionen als auch der Handlungsplan bewertet. Bei der Ursachenerklärung werden nach Nitsch (1995, S. 266) vier Dimensionen<sup>17</sup> berücksichtigt: Lokalisation (Person, Umwelt oder Aufgabe), Handlungsgrundlage (Kompetenz und Valenz), Chronizität (stabile oder variable Faktoren) und Spezifität (spezifische oder globale Faktoren). Die Ursachenerklärung dient vor allem der Handlungsoptimierung, aber auch der Verantwortlichkeitszuschreibung.

### **2.7.3 Das erweiterte kognitive Modell der Leistungsmotivation von Heckhausen**

Das erweiterte kognitive Motivationsmodell stellt einen Versuch dar, verschiedene in der Motivationspsychologie isolierte Motivationsparameter in einem Modell zu integrieren (Heckhausen, 1989, S. 619 ff.). Das Modell gehört zur Familie der Erwartungs-mal-Wert-Modelle (vgl. Atkinson, 1964), ergänzt durch die Instrumentalitätstheorie (Vroom, 1964, zit. nach Rheinberg, 2004), die Attributionstheorie (Heckhausen, 1989, Weiner, 1986) und die Theorie der Selbstwirksamkeit (Bandura, 1977, 1997). Heckhausen (1989) unterscheidet in seinem Modell zwei Erwartungstypen: die Handlungs-Ergebnis-Erwartung und die Situations-Ergebnis-Erwartung (Rheinberg, 2004, S. 132). Das Motivationsmodell lehnt sich an die klassische Motivationstheorie, wobei Motivation das Zusammenspiel von Motiven und

<sup>17</sup> Siehe dazu die Kausalattributionstheorie im Kap. 2.2

Situationen bezeichnet, obwohl dies nicht immer klar zu erkennen ist. Heckhausen (1989) formulierte fünf situations- und fünf persönlichkeitspezifische Determinanten, die nachfolgend tabellarisch erläutert werden:

Tabelle 11: Die situations- und persönlichkeitspezifischen Determinanten (Heckhausen, 1989)

Situationsspezifische Determinanten	Persönlichkeitsspezifische Determinanten
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Situation legt nahe, welche Attribuierungen sinnvoll sind und welche eigenen Handlungsmöglichkeiten sich daraus ergeben</li> <li>2. Die Bezugsnorm der Leistungsbewertung kann bereits festlegen, welche Selbst- und Fremdbewertungsbeurteilungen vorgenommen werden.</li> <li>3. Die Situation kann Hinweise geben, welche Folgen erreicht werden können.</li> <li>4. Die Situation eröffnet Möglichkeiten, wie wahrscheinlich es ist, durch eigenes Handeln das Handlungsergebnis erreichen zu können (Handlungs-Ergebnis-Erwartung).</li> <li>5. Die Umstände der Situation legen nahe, inwieweit das Handlungsergebnis die erwünschten Folgen nach sich zieht (Ergebnis-Folge-Erwartung).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Motivausprägung beeinflusst die Auffassung der Situation.</li> <li>2. Dies betrifft vor allem die motivspezifische Anreizgewichtung.</li> <li>3. Die Anreizgewichtung lässt sich weiter in die Ausschungs- und Meidungstendenz unterteilen.</li> <li>4. Zudem ist entscheidend, welche Normstandards gesetzt werden und</li> <li>5. welche motivspezifischen Attributionstendenzen vorliegen.</li> </ol>

Die Grundstruktur des Modells besteht aus der wahrgenommenen Situation, einer möglichen Handlung, dem Ergebnis dieser Handlung und den Folgen, die das Handlungsergebnis mit bestimmter Wahrscheinlichkeit nach sich ziehen wird.

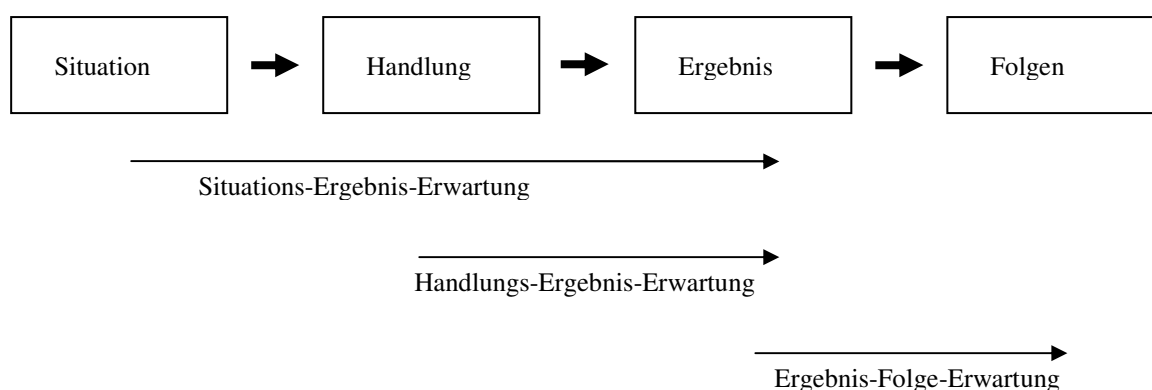


Abbildung 6: Das erweiterte kognitive Motivationsmodell in handlungstheoretischer Darstellung (nach Heckhausen & Rheinberg, 1980, zit. nach Rheinberg, 2004, S. 132)

Im Modell sind drei Erwartungskomponenten enthalten. Die Situations-Ergebnis-Erwartung bezeichnet die subjektive Einschätzung einer Person, wie wahrscheinlich die jetzige Situation

ein bestimmtes Ergebnis auch ohne eigenes Zutun nach sich zieht<sup>18</sup>. Die Handlungs-Ergebnis-Erwartung ist die subjektive Einschätzung, inwieweit durch eigene Handlungen ein gewünschtes Ergebnis erzielt werden kann. Atkinson (1964) bezeichnete diese Erwartung als Erfolgswahrscheinlichkeit, diese ist aber nicht mit der Selbstwirksamkeitserwartung (Bandura, 1997) zu verwechseln (siehe Kap. 2.4). Die Ergebnis-Folge Erwartung zeigt, ob das Handlungsergebnis auch zu den gewünschten Folgen führt. Auf die Trennung von Folgeanreizen und der Wahrscheinlichkeit, diese durch ein bestimmtes Ergebnis auch zu erlangen, hatte bereits Vroom (1964, zit. nach Rheinberg, 2004) hingewiesen. In diesem Modell spielen das Ergebnis und dessen Folgen eine wichtige Rolle. Ob tatsächlich gehandelt wird, hängt davon ab, wie wichtig das Ergebnis ist. Dies wird bestimmt durch die Folgen, die das Ergebnis aus der Sicht des Handelnden haben wird. Die Ergebnis-Folge-Erwartung, die als Instrumentalität bezeichnet wird, beeinflusst dabei die Handlungstendenz (Rheinberg, 2004, S. 132). Dieses Modell geht damit über klassische Erwartungs-mal-Wert-Modelle hinaus. Im Risiko-Wahl-Modell wurde z.B. das Erreichen eines Ergebnisses mit der Folge (Stolz, Scham) gleichgesetzt (Atkinson, 1964).

Zusammenfassend zeigt das Modell, dass die Handlungstendenz einer Person umso stärker wird, je sicherer das Handlungsergebnis Folgen mit hohem Anreizwert nach sich zieht und je eher dieses Ergebnis vom eigenen Handeln abhängt (Rheinberg, 2004, S. 133). Dabei wird die Möglichkeit, dass eine Aktivität per se attraktiv oder unattraktiv ist, nicht berücksichtigt. Es wird dabei nur die Zweckrationalität der Motivationsstruktur betont. Csikzentmihalyi (z.B. 2000) zeigt in mehreren Forschungen, dass die Tätigkeiten selber oder das Wohlbefinden während oder nach der Tätigkeit der Anreiz sein können. Dies lässt sich sehr gut auf die sportlichen Tätigkeiten übertragen; auch im Orientierungslauf kann z.B. der Anreiz die Suche nach den Posten sein. Man muss dabei nicht immer der Schnellste sein, um sich motivieren zu können. Das kognitive Modell wurde, um auch die tätigkeitsspezifischen Anreize zu berücksichtigen, von Rheinberg (1989, zit. nach Rheinberg, 2004) um die Unterscheidung zwischen tätigkeitsspezifischen Anreizen und Anreizen künftiger Zustände erweitert. Obwohl die Anreize der Tätigkeit offenkundig unser Verhalten mitbestimmen, wurden sie in „traditionellen“ Erwartungs-mal-Wert-Theorien nicht berücksichtigt und erst von Rheinberg aufgenommen (Rheinberg, 2004). Durch die Erweiterung des Modells gewinnt dieses weiter an Realitätsnähe. Zudem können durch Tätigkeitsanreize motivationale Konzepte zur

---

<sup>18</sup> Diese Erwartung korreliert mit dem Fähigkeitsselbstkonzept. Bei gleicher Anforderung zeigt eine Person, welche ein höheres Fähigkeitsselbstkonzept besitzt, auch eine höhere Situations-Ergebnis-Erwartung (Rheinberg, 2004).

„intrinsischen“ Motivation integriert werden (Csikszentmihalyi, 2000, Rheinberg, 2004). Die Kombination von zweck- und tätkeitszentrierten Anreizen wurde in diesem Modell nicht behandelt, aber genau diese Kombination scheint im Orientierungslauf von grosser Bedeutung zu sein.

#### **2.7.4 Das Rubikon-Modell von Heckhausen und Gollwitzer (1987)**

„Ob man einen Marathonlauf schafft ist allein eine Frage des Willens“ (Heckhausen, 1989). Die Willensprozesse einer Handlung sind in der Alltagssprache von grosser Bedeutung. Die Willenspsychologie hat aber erst seit Beginn der 1980er Jahre eine Art Renaissance mit den wichtigen Vertretern Heinz Heckhausen, Peter M. Gollwitzer und Julius Kuhl erlebt (Schumacher, 2001). Das Rubikonmodell ist ein allgemeinspsychologisches Modell, das zielgerichtete Handlungen unter einer zeitlich-sequentiellen Perspektive beschreibt. Handlungen sind dabei eine komplexe, zielgerichtete und koordinierte Abfolge von Aktivitäten. Sie sind anreizbedingt motiviert, werden durch volitionale Prozesse gesteuert und zu einem Abschluss gebracht (Janssen, 1995, S. 124). Der Name dieses Modells ist aus der Überquerung des Flusses Rubikon durch Julius Caesar entstanden:

Am 11. Januar des Jahres 49 v. Chr. hatte sich der spätere römische Kaiser Julius Caesar mit den Worten „Alea iacta est“ („Die Würfel sind gefallen“) entschlossen, mit seinen Legionen den Rubikon, einen Fluss in Italien, zu überschreiten. Damit hatte er sich endgültig für einen Krieg entschieden, von dem es nun kein Zurück mehr gab. Von nun an setzte er zielstrebig alles daran, den Krieg zu gewinnen. (Schumacher, 2001, S. 2)

Der Handlungsverlauf wird dabei in vier aufeinander folgende Phasen unterteilt, die durch Übergänge voneinander getrennt sind. Der zeitliche Ablauf geht vom Erwachen der Wünsche vor der Zielsetzung bis hin zur Bewertung nach der Zielerreichung. Die vier Phasen lassen sich in zwei Bewusstseinslagen unterteilen: die motivationale und die volitionale Bewusstseinslage. Zu den motivationalen Bewusstseinslagen gehören die prädeziionale und die postaktionale Phase, die realitätsorientiert sind; zu den volitionalen Bewusstseinslagen gehören die präaktionale und die aktionale Phase, die realisierungsorientiert sind. Um zu

überprüfen, dass sich die beiden Bewusstseinslagen unterscheiden, haben Heckhausen und Gollwitzer (1987) verschiedene Studien über die Gedanken während der Phasen durchgeführt. Das Rubikon-Modell wird von Janssen (1995) als die einflussreichste Handlungstheorie der Sportpsychologie bezeichnet, da jede sportliche Handlung diese Vierphasigkeit (Motivierung, Entscheidung, Ausführung und Bewertung) vorweist.

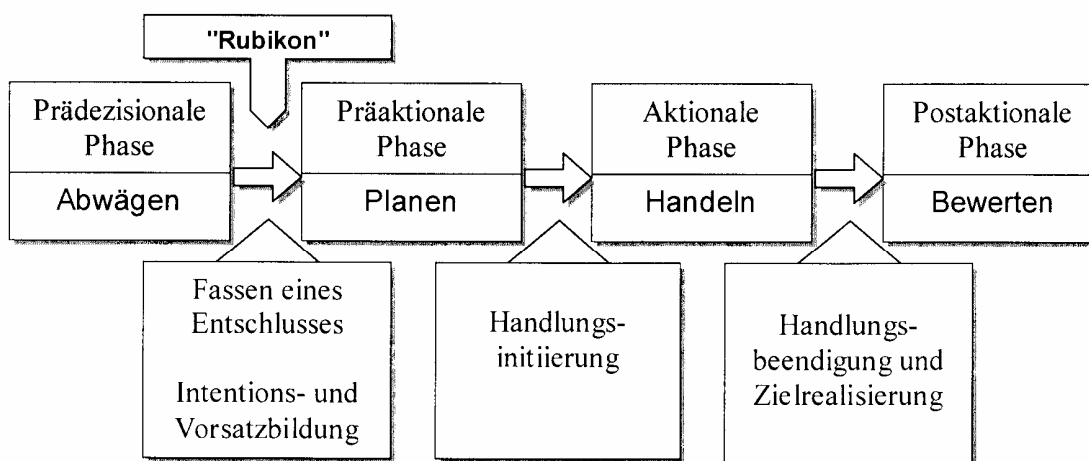


Abbildung 7: Das Rubikon-Modell (nach Gollwitzer, 1996)

Die erste motivationale Phase, die prädezyonale Motivationsphase, charakterisiert durch das Wünschen und Abwägen, schliesst mit der Intentionsbildung (Absicht) ab. Das Ziel dieser Phase ist es, die beste von verschiedenen Handlungsalternativen auszuwählen, die anschliessend realisiert werden soll. Die Intentionsbildung stellt den Übertritt in die erste volitionale Phase, die präaktionale Phase, dar. Nach dem Wählen tritt nach Heckhausen (1989) eine ganz andere Bewusstseinslage ein. Während in der prädezyonalen Motivationsphase Wünschbarkeit und Realisierbarkeit die Gedanken leiten, treten in der präaktionalen Volitionsphase vermehrt Gedanken zur Realisierung auf. In dieser Phase geht es vor allem ums Planen der zur Zielerreichung notwendigen Handlungsschritte. Dabei spielen die Prozesse der Handlungskontrolle<sup>19</sup> (Kuhl, 1983, Szymanski et al., 2004) eine grosse Rolle. Der Beginn und die zielgerichtete Ausführung der Handlung werden der aktionalen Volitionsphase zugeordnet. Das Verhalten wird dabei aufrechterhalten, bis das Ziel erreicht ist. Die Volitionsstärke hat dabei eine entscheidende Bedeutung sowohl bei der Handlungsinitiierung als auch für das zielgerichtete Handeln. Aus diesem Grund werden zur

<sup>19</sup> Die Prozesse der Handlungskontrolle sind: selektive Aufmerksamkeit, Umweltkontrolle, Enkodierungskontrolle, Emotionskontrolle, Anreizaufschaukelung und Sparsamkeit der Informationsverarbeitung. Die Beschreibung dieser Prozesse befindet sich im Kapitel 2.6.1

Stützung der Handlungsausführung die volitionalen Massnahmen der Handlungskontrolle (Kuhl, 1983) weiter aktiviert bleiben. Normalerweise können spezifische Ziele das Handeln einer Person erfolgreich steuern (vgl. Schumacher, 2001). Allerdings kann das aktive Streben nach Zielerreichung auch negative Seiten aufweisen, nämlich dann, wenn es einer Person nicht gelingt, ein Ziel aufzugeben, obwohl dessen Erreichung aussichtslos geworden ist (vgl. Brandstätter, 1998). Die ideale Bewusstseinslage sollte dabei dem des Flow-Erlebens<sup>20</sup> entsprechen und störende Aspekte wie selbstreflektierende Gedanken oder irrelevante Umweltreize sollten ignoriert werden (Kuhl & Kazén, 2003)<sup>21</sup>. Bandura (1997) betont dazu in dieser Phase die Wichtigkeit der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit. Die Realisierung bzw. das endgültige Scheitern der intentionsgemässen Handlungen stellt den Übertritt in die vierte Phase, die postaktionale Motivationsphase, dar. Hier wird das Handlungsergebnis bewertet und die Konsequenzen für zukünftiges Handeln werden überlegt, neue Ziele gebildet bzw. nicht erreichte Ziele modifiziert oder aufgegeben. Dabei werden die vier Prozesse Bewertung, Ergebnisemotionen, Kausalattribution und prospektive Emotionen durchlaufen (Janssen, 1995, S. 131).

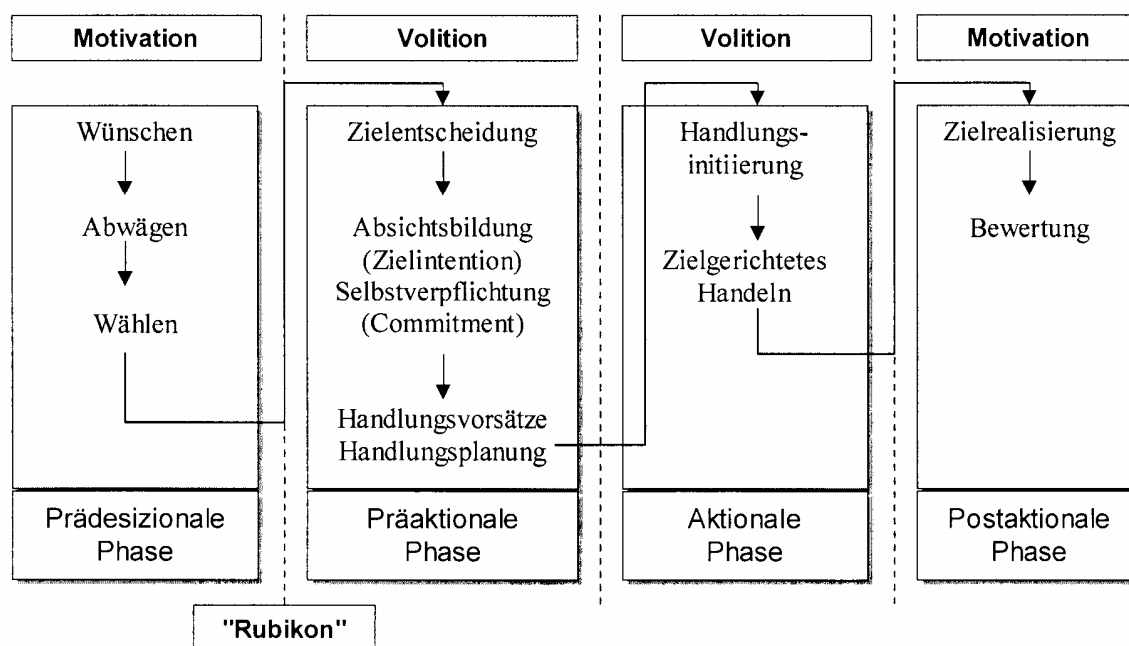


Abbildung 8: Erweiterte Darstellung des Rubikon-Modells der Handlungsphase (Schumacher, 2001)

Im Orientierungslaufen eignet sich das Rubikon-Modell sehr gut vor allem zur Darstellung von Routenwahlentscheidungen, die sich bei vielen Teilstrecken stellen. Wer die optimale

<sup>20</sup> Flow bezeichnet den Zustand des selbstreflexionsfreien, gänzlichen Aufgehens in einer glatt laufenden Tätigkeit (Rheinberg, 2004, S. 154).

<sup>21</sup> Siehe dazu: Handlungs- und Lageorientierung, Kap. 2.6

Variante sehen kann und diese dann auch konsequent läuft, kann einen entscheidenden Vorsprung erzielen.

#### **2.7.4.1 Kompetenzerwartung beim Rubikon-Modell**

Fuchs (1998, S. 193, siehe auch McAuley, 1992) postuliert, dass in den unterschiedlichen Abschnitten einer Handlung, verschiedene Formen der sportbezogenen Selbstwirksamkeit relevant sind. In Anlehnung an das Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Heckhausen, 1989) sollen dabei vier Typen der Selbstwirksamkeitserwartungen unterschieden werden: die Handlungswirksamkeit in der prädeziSIONalen Motivationsphase, die Initiierungswirksamkeit in der präaktionalen Volitionsphase, die Persistenz-Wirksamkeit in der aktionalen Volitionsphase und die Wiederaufnahme-Wirksamkeit in der postaktionalen Motivationsphase.

#### **2.7.5 Die Dimensionen des Handlungsmodells der sportlichen Leistung dieser Untersuchung**

In Anlehnung an die drei verschiedenen vorgestellten Handlungsmodelle wird in der Folge versucht, ein Handlungsmodell zu entwickeln, in dem die einzelnen zu untersuchenden Dimensionen („Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“, „Selbstwirksamkeit“, „Handlungskontrolle“, „Attribution“, „Kontrollüberzeugung“) und das Selbstkonzept den verschiedenen Handlungsphasen zugeteilt werden können.

Als Grundstruktur wurden die drei Handlungsphasen „Antizipation“, „Realisation“ und „Interpretation“ von Nitsch (1995) übernommen. Innerhalb dieser Phasen wurden die verschiedenen Erwartungen aus dem erweiterten kognitiven Modell der Leistungsmotivation (Heckhausen, 1989) und die volitionalen Massnahmen der Handlungskontrolle (Kuhl, 1983) aus dem Rubikonmodell (Heckhausen & Gollwitzer, 1987) integriert. In der Antizipationsphase, bei der Bewertung der Ausgangssituation und bei der Entwicklung von Handlungsalternativen spielen sowohl das Fähigkeitsselbstkonzept als auch die Dimensionen „Selbstwirksamkeit“ (Situations-Handlungs-Erwartung), „Kontrollüberzeugung“ (Handlungs-Ergebnis-Erwartung) und „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ eine wichtige Rolle.

In der Realisationsphase werden v.a. die volitionalen Massnahmen der Handlungskontrolle (Kuhl, 1983), um die Aufrechterhaltung der Handlung zu gewährleisten, aktiviert. In der Interpretationsphase werden die Ergebnisse attribuiert und interpretiert. Sowohl die Attribution als auch die Interpretation der Resultate stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Fähigkeitsselbstkonzept und mit den Dimensionen „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“, „Kontrollüberzeugungen“, „Handlungskontrolle“ und „Selbstwirksamkeit“. Eine schematische Darstellung des Modells befindet sich in der Abbildung 9.

	Untersuchte Dimensionen	
<b>Antizipationsphase</b>	Fähigkeitsselbstkonzept Selbstwirksamkeit Kontrollüberzeugungen Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg	
↓		
<b>Realisierungsphase</b>	Handlungskontrolle	
↓		
<b>Interpretationsphase</b>	Attribution Fähigkeitsselbstkonzept Selbstwirksamkeit Kontrollüberzeugungen Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg Handlungskontrolle	

Abbildung 9: Das Handlungsmodell und seine Dimensionen



### **3 Methodische Anlage der Untersuchung**

Nachfolgend werden die methodischen Überlegungen der vorliegenden Arbeit erläutert und danach das Untersuchungsdesign und die Auswertungsstrategien vorgestellt.

#### **3.1 Fragestellung**

Ziel dieser Studie ist es, die personeninternen Bedingungen für die Leistungsmotivation und das Selbstkonzept eigener Fähigkeiten (siehe Kap. 2) bei den Athletinnen und Athleten<sup>22</sup> der Orientierungslauf-Nationalmannschaft zu erfassen. Es soll dabei versucht werden, Zusammenhänge zwischen Leistungsmotivation bzw. Fähigkeitsselbstkonzept und den erfolgreichen Leistungen im Orientierungslaufen zu eruieren, mit dem Ziel, in Zukunft ergänzende Massnahmen sowohl im Training als auch in der Talentförderung anwenden zu können.

Die Hauptfragestellung dieser Arbeit stützt sich auf die Erläuterungen des theoretischen Teils der Arbeit und lautet wie folgt:

1. Unterscheiden sich die Athleten der Orientierungslauf-Nationalmannschaft im Hinblick auf das Fähigkeitsselbstkonzept und auf die Leistungsmotivation?

Da alle Athleten der Nationalmannschaft angehören, wird eine allgemein hohe Leistungsmotivation vorausgesetzt, die aber unterschiedliche Ausprägungen aufweisen kann. Aus diesem Grund werden dimensionsspezifische Unterschiede gesucht, die in Bezug auf die Leistung von grosser Bedeutung sein können. Um die Hauptfragestellung beantworten zu können, wurden vier weitere Fragestellungen formuliert, die eine gezielte Analyse der Unterschiede ermöglichen sollen:

---

<sup>22</sup> In den folgenden Ausführungen wird aufgrund einer besseren Lesbarkeit auf die weibliche Form verzichtet. Bei geschlechtsspezifischen Merkmalen werden die genauen Formulierungen verwendet.

2. In welchen Bereichen unterscheiden sich die Athleten innerhalb der Dimensionen der Leistungsmotivation und des Selbstkonzeptes, die
  - im Spitzen-Orientierungslauf kontinuierlich erfolgreich sind,
  - ihre Leistung nach Einzelerfolgen nicht wiederholen können,
  - noch keine Spitzenleistungen erzielt haben?

Um die Gruppenvergleiche durchzuführen, wurden die Athleten der Nationalmannschaft von ihren Trainern anhand internationaler und nationaler Resultate am Ende der Wettkampfsaison 2004 in die drei oben genannten Gruppen (Athleten, die im Spitzen-Orientierungslauf kontinuierlich erfolgreich sind, Athleten, die ihre Leistung nach Einzelerfolgen nicht wiederholen können, und Athleten, die noch keine Spitzenleistungen erzielt haben) unterteilt. Dank dieser Unterteilung ist ein Vergleich zwischen den einzelnen Kontrollgruppen möglich (siehe Stichprobe, Tab. 12). Ein Jahr später, Ende Wettkampfsaison 2005, wurden die Athleten wieder eingeteilt. Dank dieser zusätzlichen Einteilung ist ein Vergleich zwischen den Extremgruppen<sup>23</sup> möglich.

3. Welche Eigenschaften charakterisieren das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten und die Leistungsmotivation bei erfolgreichen Spitzen-OrientierungsläuferInnen?

Bei der dritten Fragestellung wird versucht, innerhalb der Gruppe der erfolgreichen Orientierungsläufer typische Ausprägungen von Merkmalen zu identifizieren (vgl. Kelle & Kluge, 2000). Es werden dabei Fähigkeiten gesucht, die einen direkten Zusammenhang mit erfolgreichen Leistungen aufweisen. Die auf diese Weise entdeckten Fähigkeiten bilden den Ausgangspunkt für die Formulierung der ergänzenden Massnahmen zu einer optimalen Trainingsgestaltung und zur Talentförderung. Bei dieser Fragestellung geht es auch darum, allfällige wichtige Kombinationen von Merkmalen oder Fähigkeiten zu eruieren.

4. Lassen sich bei den Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten geschlechtsspezifische Unterschiede feststellen?

Die Geschlechtsunterschiede sorgen im Orientierungslauf, aber auch in anderen Sportarten, immer wieder für Spekulationen (siehe Kap. 2.2.7 und 2.6.4). Aus diesem Grund wurde die vierte Fragestellung formuliert, anhand derer herauszufinden versucht wird, ob auch bei der

---

<sup>23</sup> Als Extremgruppen verstehen sich die Athleten, die sowohl in der Saison 2004 als auch 2005 zu den erfolgreichen (N=11) bzw. nicht erfolgreichen Athleten (N=6) zugeteilt wurden.

Leistungsmotivation und beim Fähigkeitsselbstkonzept deutliche Geschlechtsunterschiede feststellbar sind. Die resultierenden Unterschiede könnten für die Trainer bei der Gestaltung eines individuellen und kaderspezifischen Betreuungssystems sehr hilfreich sein.

5. Lassen sich bei den Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten Unterschiede zwischen dem Juniorenkader und dem Elitekader feststellen?

Diese letzte Frage ist sehr wichtig in Hinblick auf die Selektionierung der jungen Athleten. Welche Fähigkeiten sollen bei der Selektion schon vorhanden sein und welche können im Laufe der Zeit angeeignet werden? Gibt es Fähigkeiten, die als Prädiktoren für eine erfolgreiche Sportkarriere wirken (siehe 3. Fragestellung)? Spielen Alter und/oder Erfahrung eine Rolle? Wenn diese Frage beantwortet werden kann, kann ein grosser Beitrag zur gezielten pädagogischen Talentförderung geleistet werden.

### **3.2 Stichprobe**

Die Stichprobe umfasst 46 Athleten, die während der Wettkampfsaison 2004 in der schweizerischen Orientierungslauf-Nationalmannschaft selektioniert waren. Die ganze Nationalmannschaft umfasste in der Saison 2004 insgesamt 50 Athleten, vier davon waren aber nicht bereit, bei der Untersuchung mitzumachen. 13 Athletinnen und 19 Athleten gehörten dem Elite-Team, acht Athletinnen und zehn Athleten dem Junioren-Team an. Das Eliteteam war zudem weiter in A-Kader (acht Athleten), B-Kader (18 Athleten) und U23 (sechs Athleten) unterteilt. Fünf Athleten des Elitekaders haben per Ende Saison 2004 ihre Spitzensportkarriere beendet, zwei davon aus gesundheitlichen und drei aus persönlichen Gründen. Drei Athleten mussten das Elitekader wegen ungenügender Resultate verlassen.

Das Niveau der Schweizer Athleten ist im internationalen Vergleich hoch, viele Athleten wiesen in der Saison 2004 sehr gute Klassierungen an internationalen Wettkämpfen auf. In der Weltrangliste, die anhand erzielter Resultate an internationalen Wettkämpfen errechnet wird, waren verschiedene Eliteathleten im ersten Drittel zu finden. Zu den Befragten gehören

u.a. die amtierende Weltmeisterin und der amtierende Juniorenweltmeister. Die Schweiz ist somit weltweit eine der erfolgreichsten Nationen im Orientierungslaufen.

Da im Orientierungslaufen Sponsoren schwer zu finden sind, können sich nur zwei Athleten vollständig der sportlichen Karriere widmen. Die meisten sind auf ein berufliches Einkommen oder auf elterliche Unterstützung angewiesen. Diese Doppelbelastung wurde bereits bei Züst et al. (2002, S. 138) als leistungslimitierender Faktor erwähnt. Im Elitekader haben sechs Athleten einen Hochschulabschluss, fünf einen Fachhochschulabschluss, sieben einen Lehrabschluss, zehn studieren an einer Hochschule und zwei studieren an einer Fachhochschule. Im Juniorenkader sind mit zwei Ausnahmen alles Gymnasiasten oder haben im Herbst 2004 ein Hochschulstudium in Angriff genommen.

Obwohl die Athleten eine beliebte Stichprobe für verschiedene Tests und Untersuchungen darstellen und deshalb immer wieder bei verschiedenen Studien mitmachen, zeigten sie sich bei dieser Untersuchung sehr interessiert. Meine Angst, sie seien diesbezüglich gesättigt, wurde nicht bestätigt. Ich wurde im Gegenteil vom Interesse ihrerseits positiv überrascht.

Als Ergänzung zu den Interviews mit den Athleten wurde ein Experteninterview mit einem Sportpsychologen, der mit der Nationalmannschaft seit Jahren zusammenarbeitet und die Athleten betreut, zur Thematik Leistungsmotivation durchgeführt. Er betreute bis 2003 das Elite-Nationalkader sowohl als Physiotherapeut als auch als Psychologe. Ab 2003 leitete er beim Juniorenkader ein psychologisches Projekt zur Vorbereitung der Junioren-Weltmeisterschaft 2005, die in der Schweiz stattfand. Dabei ging es vor allem darum, den Umgang mit Druck zu thematisieren und zu optimieren, dies v.a. durch Visualisierungen, Konzentrationsübungen, Trainingssimulationen und mit Einzelgesprächen.

### **3.2.1 Orientierungslaufen, eine exotische Sportart? Ein kleiner Exkurs in diese faszinierende Sportart**

Um den Leitfaden und die Antworten der Athleten besser einordnen zu können, wird hier kurz auf die Sportart Orientierungslaufen und deren Besonderheiten eingegangen.

Orientierungslauf (abgekürzt OL) ist ein Ausdauersport, der vorwiegend im Wald ausgetragen wird. Im Wettkampf werden mit Hilfe von Karte und Kompass Kontrollpunkte (Posten

genannt) im Gelände, deren genauer Standort auf einer speziellen Karte eingetragen ist, in vorgegebener Reihenfolge angelaufen. Der „normale“ Wettkampf wird als Einzelwettkampf durchgeführt, wobei der Start jeweils in gleichmässigen Zeitabständen erfolgt. Während dem Wettkampf ist aus diesem Grund in der Regel kein direkter Gegnerkontakt vorhanden, der eine Einschätzung des Wettkampfverlaufs ermöglichen würde. Gewonnen hat, wer die Bahn in der kürzesten Zeit abgelaufen und dabei an allen Posten richtig quitiert hat. Zusätzlich zu den Elitekategorien, in denen die besten Athleten am Start sind, finden auch Wettkämpfe für Junioren (bis 20 Jahre) und diverse Alterskategorien statt. Die Disziplinen, die auf internationalem Niveau ausgetragen werden, sind Sprint-OL (Richtzeit für Elitekategorien ca. 15 Minuten), Mittelstrecken-OL (Richtzeit für Elitekategorien ca. 35 Minuten), Langstrecken-OL (Richtzeit für Elitekategorien ca. 60-80 Minuten) und Staffel (üblicherweise 3er Staffeln mit je ca. 40 Minuten Richtzeit).

Die Faszination und Herausforderung in dieser Sportart liegen im selbständigen Planen und Finden von Routen, die zum richtigen Posten führen. Während den Wettkämpfen wird wegen des kontinuierlichen Wechsels der Umweltbedingungen kognitive und physische Anpassungsfähigkeit gefordert. Das richtige Mass zwischen schnellem Laufen und genauem Kartenlesen zu finden, ist die eigentliche Kunst. Trotz der körperlichen Anstrengungen muss sich der Läufer ständig zwischen verschiedensten Routenwahlmöglichkeiten entscheiden und das auch noch so schnell und so optimal wie möglich. Der Orientierungsläufer muss im Wettkampf also sowohl eine körperlich-motorische als auch eine kognitive Leistung vollbringen.

### **3.2.2 Einteilung der Athleten im Hinblick auf das Auswertungsvorgehen**

Die Athleten wurden zum ersten Mal Ende Saison 2004 durch die Junioren- und Elitetrainer und -trainerinnen anhand nationaler und internationaler Resultate in drei Kontrollgruppen unterteilt:

1. Athleten, die im Spitzen-Orientierungslauf kontinuierlich erfolgreich sind
2. Athleten, die ihre Spitzenleistung nach Einzelerfolgen nicht wiederholen konnten
3. Athleten, die noch keine Spitzenleistungen erzielt haben.

Dank dieser Einteilung wird bei der Auswertung der Aussagen ein Vergleich zwischen den drei Kontrollgruppen (siehe 2. Fragestellung) und damit auch eine Überprüfung der Einteilung möglich. Ende Saison 2005 wurden die Athleten, die noch im Nationalkader waren, nochmals nach den gleichen Kriterien eingeteilt. Diese zweite Einteilung leistete eine zusätzliche Hilfe bei der Betrachtung der Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede vor allem zwischen den Extremgruppen. Es wird im Rahmen der 3. Fragestellung interessant sein, auch die Athleten, die bei der zweiten Einteilung zur oder aus der Gruppe der erfolgreichen Athleten eingeteilt wurden, zu betrachten. Als Unterstützung wird eine Einzelfallanalyse u.a. zweier Athleten vorgenommen, die diesen Wechsel erlebt haben.

Eine Übersicht über die Einteilung der Athleten befindet sich in den folgenden anonymisierten Tabellen.

Tabelle 12: Einteilung der Athleten der Nationalmannschaft per Ende Saison 2004

Abkürzungen: e = Erfolg / ae = Einzelerfolg / ke = Keine Erfolge

w = weiblich / m = männlich / j = Juniorenkader / Kursiv = Per Ende Saison 2004 aus dem Kader ausgetreten.

	Erfolg	Ab und zu Erfolg	Kein Erfolg
Elite	ew1	aew1	kew1
	ew2	aew2	<i>kew2</i>
	ew3	aew3	kew3
	ew4		kew4
		aem1	<i>kew5</i>
	em1	aem2	
	em2	aem3	<i>kem1</i>
		aem4	kem2
		aem5	<i>kem3</i>
		<i>aem6</i>	<i>kem4</i>
		aem7	kem5
			kem6
			kem7
			kem8
			kem9
JuniorInnen	ejw1	aejw1	kejw1
	ejw2	aejw2	
	ejw3	aejw3	kejm1
	ejw4		kejm2
		aejm1	
	ejm1	aejm2	
	ejm2	aejm3	
	ejm3		

Bei den Einteilungen per Ende Saison 2004 und per Ende Saison 2005 sind einige Veränderungen feststellbar, die einen Vergleich der Extremgruppen ermöglichen.

Tabelle 13: Einteilung der Athleten per Ende Saison 2004 und 2005

Saison 2005	Saison 2004		
	E	AE	KE
E	ew1 ew3 em1 em2	ejw1 ejw2 ejw3 ejm1 ejm2 ejm3	aew1 aem3  kejw1
AE	ew4	aew2 aem5 aejw3 aejm1 aejm2 aejm3	kem5 kem6 kem9 kejm2
KE		aem1 aem2 aem4 aem7	kew3 kew4 kem2 kem7 kem8 kejm1

### 3.3 Erhebungsinstrument

Bei der Datenerhebung der qualitativen Sozialforschung kommen vorrangig Interviewverfahren zum Einsatz (Mruck, 2000; Hopf, 1995; Flick, 1996; Lammek 2002, Gläser & Laudel, 2004), da dieses Erhebungsinstrument eine grosse Akzeptanz erreicht hat. Die verschiedenen Interviewformen umfassen eine grosse Spannbreite an Strukturiertheit, von hochstrukturierten bis zu sehr offenen Verfahren. Dies und die verschiedenen „Definitionen“ einer ähnlichen Methode erschweren oder verhindern eine saubere Abgrenzung untereinander. Trotz dieser vielfältigen Methoden bezeichnet Hopf (1978, S. 99) das qualitative Interview zusammenfassend wie folgt:

Beim qualitativen Interview handelt es sich um das von der entsprechenden Forschergruppe selbst durchgeführte, wenig strukturierte Interview, das, von lockeren Hypothesen angeleitet, der Exploration eines bestimmten wissenschaftlich wenig erschlossenen Forschungsfeldes dienen soll und das – zumindest der Intention nach – den Befragten einen breiten Spielraum der Strukturierung und Äusserungen subjektiver Deutungen einräumt. (Hopf, 1978, S. 99)

Da nicht von einer klar definierten, beschriebenen Methode gesprochen werden kann, erfordert die Anwendung der Interviewmethode eine sehr differenzierte und auf die Fragestellung bezogene Methoden- und Verfahrensdiskussion. Beispiele dazu finden sich in den verschiedenen Forschungsberichten, bei denen die beschriebenen Interviewmethoden oft eine spezielle Form des qualitativen Interviews bilden.

### **3.3.1 Die Athleteninterviews**

Aufgrund der Forschungsfragen und der Stichprobe bietet es sich an, ein teilstandardisiertes Leitfadeninterview mit vorformulierten Fragen anzuwenden. Mit der ausgewählten Interviewform wird dem Interviewten ein möglichst grosser Spielraum zur Einbringung eigener Sichtweisen eingeräumt (vgl. Flick, 1995, S. 94) und gleichzeitig ermöglicht der strukturierte Leitfaden eine gewisse Vergleichbarkeit der Ergebnisse der verschiedenen Interviews (vgl. Lamnek, 1995, Bd. 2, S. 80). Dank dieser Interviewform war es möglich, während des Interviews flexibel zu reagieren, indem man die Reihenfolge der Fragen ändern, bereits beantwortete Fragen weglassen konnte und indem man die Möglichkeit hatte, sinnvoll nachzufragen (vgl. Flick, 1996, S. 113). Die Gefahr der „Leitfadenbürokratie“ (Hopf, 1978), bei der der Interviewer zu starr am Leitfaden klebt und im falschen Moment die Ausführungen des Interviewten unterbricht, war bekannt und deshalb wurde bewusst versucht, eine offene Interviewsituation zu schaffen und genug Zeit für die Beantwortung der Fragen zu geben. Mit dieser Massnahme wurde versucht, der eventuellen Tendenz, zu dominant zu kommunizieren und zu schnell nachzufragen (Hopf, 1995), entgegenzuwirken.

### **3.3.2 Das Interview mit dem Sportpsychologen**

Dieses Interview ist als Experteninterview zu verstehen. Da aber über die Begriffe Experte bzw. Expertin und Experteninterview in der sozialwissenschaftlichen Forschung keine Einigkeit besteht (Bührmann, 2005), wird in der Studie der Expertenbegriff im Sinne von Bogner (2002) verwendet. Bei diesem eher engen Begriff des Experten werden Experteninterviews mit Menschen durchgeführt, die wegen ihrer beruflichen Stellung über ein besonderes Wissen verfügen.



Es handelt sich dabei um ein offenes Leitfadeninterview, bei dem einige wenige vorformulierte Fragen vorbereitet wurden. Die Aussagen werden bei der Auswertung der Resultate als Vergleichsgrösse verwendet. Beim Interview (siehe Anhang 2) ging es um die Beschreibung seiner Tätigkeit im Nationalkader und v.a. um die von ihm beobachteten Hauptunterschiede zwischen den erfolgreichen und weniger erfolgreichen Athleten in Bezug auf die untersuchten Dimensionen – sowohl im Elite- als auch im Juniorenkader.

### 3.4 Die Gestaltung der Interviews

Jedes Interview beinhaltet eine soziale Interaktion, die im Voraus gut geplant und überlegt werden muss, da die daraus gewonnenen Daten aus einer zwischenmenschlichen Interaktion entstehen. Jedes Interview ist einmalig, einerseits wegen der verschiedenen Personen und andererseits aber auch wegen der unterschiedlichen Beziehungsdynamik, die entstehen kann. Diese Interaktion kann dabei von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden. Ein Hauptfaktor war meine Rolle während des Interviews. Die Frage, wie ich das Interview gestalten und wie ich dem Athleten bzw. der Athletin gegenüber auftreten sollte, hat eine genaue Reflexion der Interviewgestaltung ausgelöst. Eine grosse Hilfe waren dabei die Hinweise über den Interviewer, den Befragten, den Spielraum für den Befragten und den Interaktionsverlauf bei der „Checkliste für Interviewverfahren“ von Flick (1996, S. 149).

Tabelle 14: Auszug aus der Checkliste für Interviewverfahren (Flick, 1996, S. 149)

<b>Interviewer:</b>	Kann der Interviewer den Interviewtyp anwenden? Welche Rolle spielen seine eigenen Ängste und Unsicherheiten in der Situation?
<b>Befragter:</b>	Ist der Interviewtyp für die Zielgruppe der Anwendung geeignet? Wie können Ängste, Unsicherheiten und Erwartungen vom Interviewpartner berücksichtigt werden?
<b>Spielraum für den Befragten:</b>	Kann der Befragte seine Sichtweise im Rahmen der Fragen präsentieren? Kann er seine Sichtweise auch gegen den Rahmen der Fragen durchsetzen?
<b>Interaktionsverlauf:</b>	Hat der Interviewer den Interviewtyp realisiert? Hat er dem Befragten genügend Spielraum gelassen? Ist er mit seiner Rolle klar gekommen? Waren

für den Befragten seine Rolle, die des Interviewers und die Situation klar definiert? Konnte der Befragte seiner Rolle entsprechen?

Vor jedem Interview wurde den Athleten nochmals meine Rolle erklärt und ihnen zugesichert, dass die mit dem Diktafon erhobenen Daten einerseits anonymisiert und andererseits ausschliesslich für meine Arbeit verwendet werden. Sinn und Zweck der Arbeit wurden nochmals kommuniziert. Die Athleten sollten sich nicht verpflichtet fühlen, alle Fragen zu beantworten. Sie hatten jederzeit die Möglichkeit, eine Frage nicht zu beantworten oder das Interview abubrechen. Während des Interviews habe ich versucht, meine Meinung zu den besprochenen Themen nicht zu zeigen. Meine Rolle war die der interessierten ZuhörerIn, die dabei neutral, aber interessiert nachfragt, um so wenig Einfluss wie möglich auf die Antworten auszuüben (vgl. Gläser & Laudel, 2004). Diese Haltung stösst aber dort an Grenzen, wo ein sich Einbringen für das weitere Vorgehen nützlich sein kann. Aus diesem Grund ist nach Hopf (1978, S. 107) die Rolle des Interviewers zum Teil problematisch. Er kann nicht nur neutral sein, sondern er muss auch spontan reagieren können.

Obwohl ein Interview eine arrangierte und keine spontane Situation ist, habe ich versucht, vor dem jeweiligen Interview eine angenehme Atmosphäre aufzubauen, damit die Interviewten sich wohl fühlen und sich dabei gerne beteiligen konnten. Dies wurde oft mit einer inoffiziellen Phase vor dem Interview erreicht. Nach dem Interview folgte meistens wieder eine ähnliche Phase, in der ich die Möglichkeit hatte, mich über das Befinden der Athleten zu erkundigen. Die Fragen wurden auf Schriftdeutsch formuliert, die Athleten beantworteten diese aber in Dialekt. Bei der Transkription wurden die Aussagen wieder auf Standarddeutsch „übersetzt“. Eine Ausnahme bilden die speziellen Dialektausdrücke, die sonst verloren gegangen wären.

Beim Interview geht es um die Sicht der Athleten zu verschiedenen Themen. Es geht dabei um ihre Reflexion über ihre Motivation für den Spitzensport und über ihre persönlichen Ausprägungen verschiedener Merkmale und Fähigkeiten. Aus diesem Grund erhielten die Befragten auch die Chance, sich selbst darzustellen, indem während des Interviews persönlich wichtige Aspekte vertieft werden konnten.

### **3.5 Datenerhebung**

Für die Erfassung der Daten wurden zwischen Dezember 2004 und März 2005 46 Athleteninterviews und das Experteninterview mit dem Sportpsychologen durchgeführt. Die winterliche Aufbauphase erwies sich als optimaler Zeitpunkt für die Befragung, da die meisten Athleten verfügbar waren und sich Zeit für die Interviews nehmen konnten. Während dieser Phase konnten sie dabei die erlebte Saison reflektieren.

Die Athletenbefragungen erfolgten mit Hilfe eines Leitfadeninterviews (siehe Anhang 1). Die Athleten wurden in Absprache mit den Nationaltrainern und nach einer allgemeinen Information über die Untersuchung, die während den Trainingslagern im Mai (Elite) und August (Junioren) 2004 erfolgt war, persönlich kontaktiert.

Die Interviews dauerten je ca. 60-80 Minuten und wurden mittels eines digitalen Diktafons aufgenommen. Vor jeder Aufnahme wurde die Bewilligung zur Aufnahme bei den Athleten eingeholt, mit der Garantieabgabe, die Daten zu anonymisieren und nur für diese Arbeit zu verwenden. Einige Athleten haben sich eine Kopie des Interviews gewünscht, was dank der digitalen Aufnahmen auch möglich war. Die Dauer der Interviews hat mich lange beschäftigt. Einerseits wollte ich so viele und so vertiefte Informationen wie möglich sammeln und andererseits konnte ich die Athleten nicht zu lange aufhalten. Hopf (1995), der auf dieses Problem hinweist, bezeichnet einen überlangen Leitfaden zusammen mit einem oberflächlichen Abhaken von Fragen als Kunstfehler, der in der qualitativen Forschung oft anzutreffen ist. Mit einer Richtzeit von ca. 60-80 Minuten habe ich versucht, diesen Spagat unter der Berücksichtigung der Ausgangsvoraussetzungen zu schaffen.

#### **3.5.1 Aufbau des Athleten-Leitfadeninterviews**

Das Leitfadeninterview, das sich im Anhang befindet, baut auf dem im Theorieteil erläuterten Handlungsmodell auf (siehe Abbildung 9), in welchem die zu untersuchenden Dimensionen der Leistungsmotivation integriert sind, und enthält Fragen über allgemeine Motivation, Ziele, Wettkampfvorbereitung, -durchführung und -auswertung. Durch die Auswertung der Antworten werden Informationen über die Positionierung der Athleten innerhalb der Dimensionen erwartet.

Tabelle 15: Themenfelder des Leitfadeninterviews

- Allgemeine Motivation für den Spitzensport, Faszination für die Sportart Orientierungslaufen, Trainingsumfang, Trainingsmotivation.
- Gesetzte Ziele und deren Erreichbarkeit.
- Wettkampfvorbereitung: Emotionen, Gedanken vor dem Wettkampf.
- Wettkampfdurchführung: Analyse spezieller Situationen während des Wettkampfs.
- Wettkampfauswertung: Attribution, Verarbeitung.
- Allgemeine Fragen über persönliche Einstellungen und Karriere.

Nach einer ersten Erarbeitung wurde das Interview bei zwei ehemaligen Mitgliedern der Nationalmannschaft durchgeführt und ausgewertet. Dank ihrer Rückmeldungen und Anregungen wurde das Interview weiterentwickelt. Die einzelnen Fragen wurden dabei vorgängig den zu untersuchenden Dimensionen der Leistungsmotivation und des Fähigkeitsselbstkonzeptes zugeordnet, um eine zusätzliche Überprüfung der Berücksichtigung aller Dimensionen zu gewährleisten.

### 3.5.2 Die Fragen des Leitfadens

Nachfolgend werden die Fragen des Leitfadens dargestellt und begründet. Bei der Zuteilung der Fragen zu den einzelnen Dimensionen stellte sich zum Teil das Problem, dass eine Frage mehreren Dimensionen hätte zugeteilt werden können. Dieses Problem stellte sich auch bei der Codierung. Als Lösung wurde nur der Hauptaspekt berücksichtigt. Die weiteren Aspekte wurden erst in der Codierung miteinbezogen (siehe Kategoriensystem, Anhang 3). Einige Fragen wurden im Laufe des Interviews bewusst mehrmals gestellt, auch wenn leicht abgeändert, um eventuelle Ausprägungsunterschiede zu erfassen.

Tabelle 16: Fragen zu den einzelnen Dimensionen<sup>24</sup>

Dimension	Fragen
Hoffnung auf Erfolg/ Furcht vor Misserfolg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Ziele hast du dir für die letzte Saison gesetzt? Waren sie realistisch?</li> <li>• Was ist langfristig dein Ziel im OL? Was möchtest du im OL erreichen?</li> <li>• Setzt du lieber kurzfristige oder langfristige Ziele? Wieso?</li> <li>• Hast du lieber realistische Ziele oder eher Visionen, Träume?</li> <li>• Freust du dich auf den Wettkampf? Wieso? Bist du angespannt, hast du Angst? Wieso?</li> <li>• Von diesen möglichen Gedanken, welcher passt spontan am besten für dich:              “Ich hoffe, ich werde keine Fehler machen“, oder              “ich hoffe, nicht eingeholt zu werden“, oder              “ich werde mein Bestes geben“, oder              “ich will gewinnen“.</li> </ul>

<sup>24</sup> Einige Fragen wurden, um eine bessere Verständlichkeit zu ermöglichen, leicht geändert.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du erachtest einen Posten als schwierig anzulaufen, wie reagierst du? (Gedanken, Erwartungen, Herausforderung, Unsicherheit)</li> <li>• Bei einer eher schwierigen Routenwahl, wählst du eher den sicheren und längeren oder den schwierigen und kürzeren (schnelleren) Weg?</li> <li>• Wie viel Risiko bist du bereit einzugehen?</li> <li>• Was ist für dich wichtiger, möglichst keine Fehler zu machen oder mit Risiko zu laufen?</li> <li>• Hast du zum Teil Versagensangst?</li> <li>• Analysierst du in der Regel deine Wettkämpfe?</li> <li>• Was ist das Ziel der Wettkampfanalyse?</li> <li>• Erhältst du gerne Leistungsrückmeldungen z.B. von deinem Trainer? Sind Leistungsrückmeldungen für dich wichtig?</li> <li>• Wie hast du dich nach dem Erfolg gefühlt? Wie hast du reagiert?</li> <li>• Bist du nach einem Sieg stolz oder versuchst du das Resultat zu relativieren?</li> <li>• Wie hast du dich nach dem Misserfolg gefühlt? Wie hast du reagiert?</li> <li>• Bleibt bei dir eher ein Erfolg oder ein Misserfolg in Erinnerung? Wann waren die Emotionen stärker? Was bleibt konkret in Erinnerung?</li> <li>• Bist du eher optimistisch oder eher pessimistisch, denkst du eher an den Erfolg oder an mögliche Misserfolge?</li> <li>• Ist es für dich wichtiger, regelmässig mässig-gute Resultate oder Top- und aber auch Flopresultate zu zeigen?</li> </ul>
Kausalattribution	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie und warum hast du deine Saisonziele erreicht?</li> <li>• Hast du das Gefühl, dass du die Resultate der letzten Saison verdient hast? Wieso?</li> <li>• Hast du deine Resultate während deiner Karriere immer verdient?</li> <li>• Wenn du dein Ziel nicht erreichst, wo liegt meistens die Ursache?</li> <li>• Nehmen wir einen sehr guten Wettkampf aus der letzten Saison und versuchen wir, diesen zu analysieren: Wie kannst du dir deinen Erfolg erklären?</li> <li>• Nehmen wir einen sehr schlechten Wettkampf aus der letzten Saison und versuchen wir, diesen zu analysieren: Wie kannst du dir deinen Misserfolg erklären?</li> <li>• Wieso kamen die Resultate in dieser Phase trotz guter Vorbereitung nicht?</li> <li>• Hast du dich im Kader schon benachteiligt gefühlt?</li> <li>• Wieso bist du im OL so stark?</li> </ul>
Handlungskontrolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie bereitest du dich auf einen wichtigen Wettkampf vor? (Gedanken, Erwartungen, Aufmerksamkeitslenkung, ...)</li> <li>• Betrachtet du bei einer Routenwahl eher viele (alle) Varianten oder entscheidest du dich schnell für eine?</li> <li>• Wenn während des Wettkampfs etwas Unerwartetes passiert (Karte ist ungenau, unerwartete Sperrung, Gegner, usw.), wie reagierst du?</li> <li>• Lässt du dich in der Regel schnell aus der Ruhe bringen?</li> <li>• Nehmen wir an, du bist im Wald und du weisst nicht mehr, wo du dich auf der Karte befindest: Was denkst du? Was machst du? Hast du eine spezielle Strategie?</li> <li>• Was denkst du nach einem Fehler? Wie reagierst du?</li> <li>• Was nimmst du während des Wettkampfs von deiner Umgebung wahr?</li> <li>• Denkst du nach einer guten Leistung noch lange über das Geschehene nach?</li> <li>• Denkst du nach einer schlechten Leistung noch lange über das Geschehene nach?</li> </ul>
Selbstwirksamkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kannst du mit deinen Fähigkeiten und mit Training deine Ziele erreichen?</li> <li>• Was bist du bereit zu investieren, um dieses Ziel zu erreichen?</li> <li>• Bist du vor dem Start in der Regel zuversichtlich, selber das Wettkampfgeschehen meistern zu können?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hast du schon eine Phase erlebt, in der du mehrere schlechte Klassierungen hattest? Wenn ja, wie hast du reagiert? Wie hast du dich wieder erholt?</li> <li>• Was braucht man, um im OL an die Spitze zu kommen? Welche Fähigkeiten (Stärken) hast du schon? Was fehlt dir noch?</li> </ul>
Kontrollüberzeugungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bist du zuversichtlich am Start? Hast du nie Angst, es könne während des Wettkampfs etwas passieren, das du nicht beeinflussen kannst?</li> <li>• Von welchen Faktoren ist das Resultat eines Wettkampfs abhängig?</li> <li>• Welche Rolle hat das Schicksal oder Glück bzw. Pech in deiner Karriere gespielt?</li> </ul>
Fähigkeitsselbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie kannst du deine allgemeinen Stärken und Schwächen beschreiben?</li> <li>• Wie kannst du deine OL-Fähigkeiten (Stärken und Schwächen) beschreiben?</li> <li>• Würdest du dich als OL-Talent bezeichnen? Wieso?</li> <li>• Hast du dich schon überschätzt bzw. unterschätzt? Wann? Wieso?</li> <li>• In welchen Situationen wirst du während des Wettkampfs unsicher? Wieso?</li> <li>• Hast du zum Teil Versagensangst?</li> <li>• Welches sind deine typischen Fehler?</li> <li>• Strengst du dich immer 100% an in einem Wettkampf?</li> <li>• Zweifelst du nach einem schlechten Lauf schnell an deinen Fähigkeiten?</li> <li>• Wie wichtig sind für dich die Kollegen, sowohl bei guten als auch bei schlechten Läufen? Suchst du die Unterstützung deiner Kollegen?</li> <li>• Hast du eine Lieblingsdisziplin? Welche? Wieso?</li> <li>• Welche ist deine entscheidende Stärke im OL?</li> </ul>

### 3.5.2.1 Begründung der Fragensauswahl

Die Begründung der Fragensauswahl entsteht aus der theoretischen Auseinandersetzung mit den untersuchten Dimensionen (siehe Kap.2). Nachfolgend wird eine kurze Zusammenfassung der für diese Untersuchung wichtigen Gedanken zu diesen Dimensionen dargestellt.

#### Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg

Die Dimensionen „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ sind sowohl bei der Zielformulierung als auch vor, während und nach dem Wettkampf von Bedeutung. Mit den Fragen wurde versucht, all diese Phasen und die Merkmale der Erfolgs- bzw. Misserfolgsorientierten zu berücksichtigen. Diese Merkmale bildeten das Grundwissen für die Formulierung der Fragen. Erfolgsmotivierte setzen sich normalerweise realistischere Ziele, sie bevorzugen Aufgaben mittlerer Schwierigkeit, die sie aufgrund ihrer Fähigkeiten und mit Anstrengung lösen können. Misserfolgsmotivierte setzen entweder zu niedrige oder zu hohe Ziele. Bei niedrigen Zielen ist auch die Motivation niedriger als bei hohen Zielen, bei denen

die Motivation sehr hoch ist. Erfolgsmotivierte sind eher in der Lage, sich Ziele unter grösserer Zeitperspektive zu setzen, sie können auf die Belohnung warten. Die Erfolgsmotivierten freuen sich eher auf den Wettkampf und leiden nicht unter Versagensangst. Sie suchen während des Wettkampfs ihre Grenzen, dies zeigt sich u.a. in der Bereitschaft, ein gewisses Risiko einzugehen, um einen Erfolg erreichen zu können. Erfolgsmotivierte bemühen sich dazu um Informationen über ihre Fähigkeiten, erleben mehr Zuversicht vor und Zufriedenheit nach der Handlung und können gute Resultate geniessen.

### **Attribution**

Die Attributionen einer Leistung erfolgen in der Interpretationsphase nach Nitsch (1995, S. 266) oder in der postaktionalen Phase nach dem Rubikonmodell von Heckhausen und Gollwitzer (1987), in der die Handlungsausführung subjektiv bewertet wird. Das Ziel der Fragen über die Attribution war zu erfassen, wann welche Athleten ihre Leistungen wie begründen und wie diese Leistungsbegründungen sich auf zukünftige Leistungen auswirken. Dabei wurde auch gefragt, wie die Athleten die Erreichung bzw. Nichterreichung der Ziele, die letzte Wettkampfsaison und ihre Karriere attribuieren. Das Wissen aus dem theoretischen Teil, v.a. die Vernetzung mit anderen Dimensionen, leitete die Formulierung. Wichtige Zusammenhänge zwischen der Attribution und der Erfolgs- bzw. Misserfolgsorientierung lassen sich wie folgt zusammenfassen: Erfolgsmotivierte führen Erfolge vor allem auf internale und Misserfolge auf externale Faktoren sowie auf mangelnde Anstrengung (internal-variabel) zurück und dies beeinflusst ihre zukünftige Motivierung positiv. Misserfolgsmotivierte führen Erfolge eher auf externale Faktoren zurück, während sie sich für Misserfolge selbst verantwortlich machen und hier insbesondere von mangelnden Fähigkeiten ausgehen. Die Konsequenzen zeigen sich dabei deutlich: Je mehr die Kausalattribution an internalen Faktoren orientiert ist, je mehr der Handelnde also davon überzeugt ist, die Folgen seiner Handlung bestimmen zu können, desto eher kann dies zu Erfolgserwartungen und positiver Motiviertheit führen. Dies hat dann auch entsprechende Auswirkungen auf die Kontrollüberzeugung der Athleten: Sind die Eigenschaften, die eine Leistung beeinflussen, ausserhalb der eigenen Kontrolle, wird die Motivation, mehr oder anders zu trainieren, sehr gering sein. Erfolgs- bzw. Misserfolgserwartungen beeinflussen ihrerseits wiederum wesentlich die Erfolgshoffnungen bzw. Misserfolgsbefürchtungen, die das Fähigkeitsselbstkonzept prägen.

## **Handlungskontrolle**

Die Stützung der Handlungsführung findet v.a. beim Rubikonmodell (Heckhausen und Gollwitzer, 1987) Anwendung, dies in der aktionalen Handlungsphase, wenn das Verhalten aufrechterhalten bleiben soll, bis das Ziel erreicht wird. Im Orientierungslaufen scheint mir das Modell der Handlungskontrolle, v.a. das Problem des Überwindens von Handlungshindernissen, von grosser Wichtigkeit. Eine Schwierigkeit besteht beispielsweise darin, wenn man z.B. einen Kontrollposten nicht auf Anhieb findet, sich für eine Routenwahl entscheiden muss oder etwas Unerwartetes passiert. Bei einem Fehler geht es darum, sich so schnell wie möglich wieder „aufzufangen“, d.h. herauszufinden, wo man sich tatsächlich befindet und wie man zum gesuchten Posten kommt. Bei der Routenwahl gilt es, ein Optimum zwischen Varianten zu suchen und sich schnell zu entscheiden, bei unerwarteten Ereignissen muss man ruhig bleiben und schnell eine Alternative suchen. Um diese Situationen zu bewältigen, sind eine selektive und sparsame Informationsaufnahme und -verarbeitung, eine Ausblendung der störenden Faktoren und eine rasche Entscheidung für Handlungsalternativen nötig. Dies erfolgt in einer Situation, bei der die eigene persönliche Bestleistung erbracht werden soll und die Konzentrationsfähigkeit entscheidend ist. Die Wettkampfvorbereitung, die Wahrnehmung des Waldes und die Erinnerungen an Erfolge bzw. Misserfolge ergänzen die Erfassung dieser Dimension.

## **Selbstwirksamkeit**

Die Selbstwirksamkeit ist bei der Handlungsvorbereitung und -planung, bei der Einschätzung der eigenen Fähigkeiten im Hinblick auf ein Ziel und bei der Verarbeitung von Misserfolgen von grosser Bedeutung (siehe Kap. 2.7.4.1). Aus diesem Grund wurden Fragen zu diesen drei Themen gewählt. Die Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet die subjektive Überzeugung über die Verfügung der Kompetenzen, die für eine Handlung nötig sind (Bandura, 1997, S. 3). Bei einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung ist eine Person überzeugt, über die notwendigen personellen Ressourcen zur Bewältigung schwieriger Anforderungen zu verfügen und diese auch sinnvoll und zielgerichtet einsetzen zu können. Diese Fähigkeit korreliert im erweiterten Modell der Leistungsmotivation (Heckhausen, 1989) mit dem Fähigkeitsselbstkonzept. Im Vergleich zu Nichtselbstwirksamen setzen sich Selbstwirksame klarere und höhere Ziele, die mit höheren Anforderungen verbunden sind. Sie planen ihr Vorgehen effizienter in Bezug auf ihre Möglichkeiten und Ressourcen und sie lassen sich auch von Misserfolgen weniger leicht aus dem Konzept bringen (Bandura, 1997). Bei der Handlungsattribution ist festzustellen, dass Selbstwirksame eher selbstwertdienlich



attribuieren. Damit sind u.a. eine Erhöhung der Motivation und eine hohe Anstrengungsbereitschaft gewährleistet. Stark wirksame Athleten erreichen zudem auch bei variierenden Bedingungen, wie es im Orientierungslauf der Fall ist, bessere Leistungen als die weniger wirksamen Athleten (Bund, 2001).

### **Kontrollüberzeugungen**

Kontrollüberzeugungen beeinflussen die Vorbereitung und die Auswertung eines Wettkampfes. Dabei war es interessant, von den Athleten zu erfahren, von welchen Faktoren sie glauben, das Resultat eines Wettkampfes beeinflussen zu können, da im Orientierungslauf die Bedingungen sehr unterschiedlich sein können und gewisse Faktoren nicht kontrollierbar sind. Die Auswertung kann dabei das anschließende Training je nach positiver oder negativer Überzeugung beeinflussen. In Bezug auf die Auswertung wurde zusätzlich gefragt, inwiefern das Schicksal die Spitzensportkarriere beeinflusst hatte. Bei externalen Kontrollüberzeugungen ist das Ergebnis auf Glück oder Pech, Zufall oder Einfluss anderer Personen zurückzuführen. Internale Kontrollüberzeugungen zeigen dagegen eine direkte, persönliche Wirkung auf das Ergebnis.

### **Fähigkeitsselbstkonzept**

Obwohl das Fähigkeitsselbstkonzept, wie auch die anderen Dimensionen, nicht als separate Dimension betrachtet und erfasst werden kann, wurden bei der Befragung zusätzlich eher allgemeine Fragen zur Person gestellt. Es wurden z.B. persönliche Stärken, Schwächen und Einstellungen erfragt. Das Wissen aus der theoretischen Auseinandersetzung leistet dabei eine Hilfe bei der Auswertung von Fragen aus dieser und anderen Dimensionen. Dem Fähigkeitsselbstkonzept wird ein Einfluss auf motivationale Faktoren zugeschrieben: Je höher das Selbstkonzept, desto stärker geht eine Person davon aus, bei einer Aufgabe erfolgreich abzuschneiden. In Bezug auf die Attribution wissen wir z.B., dass Personen mit niedrigem Fähigkeitsselbstkonzept Misserfolge eher internal-stabil und Personen mit hohem Fähigkeitsselbstkonzept eher external erklären. Im Falle von Erfolgsereignissen kehrt sich dieses Muster um. Bei der Handlungskontrolle kann ein niedriges Fähigkeitsselbstkonzept zu handlungsirrelevanten Gedanken, also zu einer Lageorientierung (Kuhl, 1983) führen, während ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept zu mehr Ausdauer bei schwierigen Aufgaben führt, auch wenn dabei Schwierigkeiten auftreten. Personen mit einem hohen Selbstkonzept suchen zusätzlich Informationen über ihre Fähigkeiten und wählen Aufgaben, bei denen eine

maximale Anstrengung verlangt wird und die Erfolgswahrscheinlichkeit mittelhoch ist. Damit können sie die positiven Emotionen bei einem Erfolg geniessen.

### **3.6 Bestimmung der Auswertungsmethode**

„Wie aufregend Ihre Erfahrungen bei der Datenerhebung auch sein mögen, es kommt der Tag, an dem die Daten analysiert werden müssen.“ (Anselm Strauss, zit. nach Kuckartz, 1999, S.9)

Da das Ziel der Untersuchung ein Vergleich innerhalb der Nationalmannschaft ist, betrachte ich die strukturierende, qualitative Inhaltsanalyse (vgl. dazu Mayring, 1995, Mayring 1999, Mayring 2000; Flick, 2000) als geeignete Methode, um das Datenmaterial adäquat bearbeiten zu können. Als vertiefte Auswertung der Daten werden die Extremgruppen anhand des U-Tests nach Mann und Whitney (Bühl & Zöfel, 2000) verglichen und vier Einzelfallanalysen durchgeführt.

#### **Inhaltsanalyse**

Die strukturierende Inhaltsanalyse zeichnet sich im Wesentlichen dadurch aus, dass aus theoretischen Modellen abgeleitete Kategorien an das Material herangetragen und nicht unbedingt daraus entwickelt werden (vgl. Flick, 1995, S. 212). Ihr grösster Vorteil liegt also in der Systematik, d.h. das regelgeleitete, schrittweise Vorgehen nach bestimmten Techniken mit einer grösseren Materialmenge. Dieses theoriegeleitete Vorgehen soll den Text oder das Material unter einer theoretisch begründeten Fragestellung untersuchen. Die Ergebnisse werden vor demselben Theoried Hintergrund betrachtet und interpretiert. Diese Vorgehensweise hat zum Ziel, eine bestimmte Struktur aus dem Material herauszufiltern. Der Grundgedanke ist dabei, dass durch die genaue Formulierung von Definitionen, typischen Textpassagen und Codierregeln ein Leitfaden entsteht, der eine Strukturierung ermöglicht (Mayring, 1995). Es kommen hier formale, inhaltliche, typisierende und skalierende Vorgehensweisen in Frage, je nach Strukturierungsdimensionen. In dieser Arbeit werden die inhaltliche und zum Teil die typisierende Strukturierung angewendet. Bei der inhaltlichen Strukturierung geht es darum, v.a. bestimmte Themen, Inhalte und Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenzufassen, bei der typisierenden Strukturierung werden v.a. besonders markante und häufig vorkommende Merkmale gesucht und beschrieben (Mayring, 2000, Kuckartz, 2005).

Diese Strukturierungsdimensionen müssen dabei genau bestimmt werden, aus der Fragestellung abgeleitet und theoretisch fundiert sein. Die Schwierigkeit dieser Technik besteht in der genauen Definition des Kategoriensystems als Analyseinstrument, damit eine klare und präzise Zuordnung des Textmaterials möglich ist.

Neben den Vorteilen der qualitativen Inhaltsanalyse müssen auch deren Einschränkungen oder Gefahren genannt werden. Nach Mayring (1995) soll beachtet werden, dass diese Methode nicht zu starr und unflexibel wird und dass diese in einen übergeordneten Untersuchungsplan eingebettet wird, da die Fragestellung und das Ziel der Forschung das Auswertungsverfahren bestimmen. Sie muss dazu mit Techniken der Datenerhebung und Datenaufbereitung kombiniert werden.

Das Ablaufmodell der strukturierenden Inhaltsanalyse wurde von Mayring (1999) übernommen:

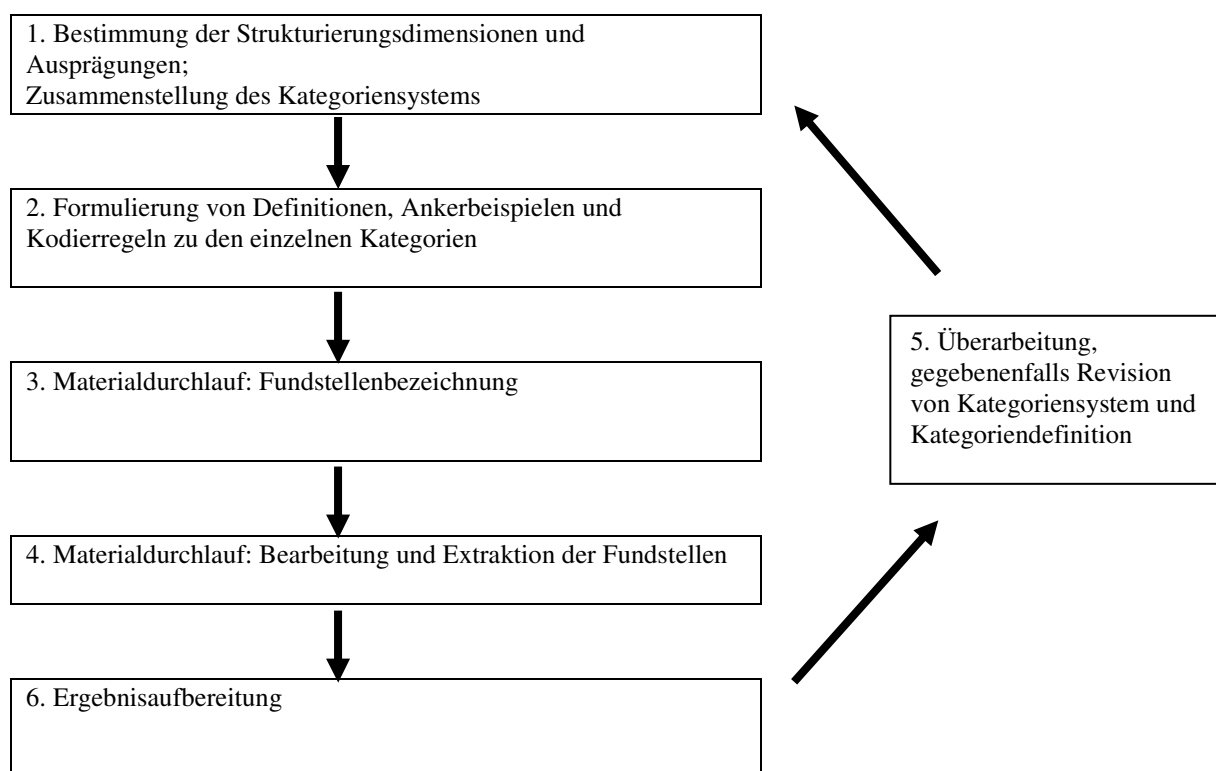


Abbildung 10: Ablaufmodell strukturierender, qualitativer Inhaltsanalyse (Mayring, 1999, S. 96)

Die Daten wurden mit Hilfe des Programms MAXQDA (qualitative data analysis) kodiert. Dieses Programm ermöglicht mit seinen Werkzeugen (Kategorien, Fallvariablen und Memos) eine systematische und übersichtliche Auswertung des Textmaterials auch bei einer grossen

Stichprobe. Die Kategorien können hierarchisch strukturiert und Textpassagen zugeordnet werden. Die Fallvariablen beziehen sich auf den gesamten Text und enthalten wichtige Informationen über die Befragten. Die Variablen sind aus diesem Grund ein wichtiger Bestandteil der strukturierten Inhaltsanalyse (vgl. Mayring, 1999). Dank Memos können verschiedene Gedanken, Vermutungen oder Hypothesen, die bei der Kodierung entstehen, sofort und an der richtigen Stelle festgehalten werden (Kuckartz, 1999, S. 22).

### **U-Test nach Mann und Whitney**

Der U-Test nach Mann und Whitney ermöglicht, basierend auf einer gemeinsamen Rangreihe der Werte, einen nichtparametrischen Vergleich zweier unabhängiger Stichproben (Bühl & Zöfel, 2000). Die Prüfgrösse ist dabei die Gleichmässigkeit der Verteilung der Daten in der gemeinsamen Rangreihe (Hirsig, 2001).

Um die mittels Inhaltsanalyse gewonnenen Informationen genauer zu betrachten, werden bei den Dimensionen, welche deutliche Unterschiede bei den Kontrollgruppen vorweisen, die Extremgruppen (siehe Tabelle 13) untereinander verglichen.

### **Einzelfallanalyse**

Einzelfallanalysen stellen nach Mayring (1999, S. 28) eine entscheidende Hilfe dar bei der Suche nach relevanten Einflussfaktoren und bei der Interpretation von Zusammenhängen. Durch Einzelfallanalysen kann man auf einen grösseren Zusammenhang zurückgreifen und die Besonderheiten der einzelnen Personen genauer analysieren. Diese Athleten werden anschliessend auch im Hinblick auf die typischen Fähigkeiten der Extremgruppen untersucht.

#### **3.6.1 Vorgehen bei der Kategorisierung der Daten**

Das Ziel der Kodierung ist ein Vergleich innerhalb der Dimensionen zwischen den sechs Athletengruppen. Aus diesem Grund wird zuerst die Inhaltsanalyse durchgeführt, dann der Vergleich der Extremgruppen anhand des U-Tests nach Mann und Whitney und anschliessend die Einzelfallanalyse bei vier Athleten, die besonders interessant waren.

Beim Kategoriensystem (siehe Kap. 3.6.2) wurden die Textpassagen anhand inhaltlicher Kategorien kodiert. Dabei geht es nicht um bewertende, sondern um thematische Kategorien,

die meistens einer oder mehreren Fragen zu einem Thema des Leitfadeninterviews entsprechen. Der Leitfaden hat dabei eine zweite wichtige Bedeutung. Er bildet, zusätzlich zur Strukturierung des Interviews, die Grundlage zur Kategorisierung und Auswertung des Datenmaterials. Die Kategorien wurden dabei den verschiedenen Dimensionen zugeteilt. Dies, um eine bessere Übersicht zu gewährleisten, wobei sich nicht alle Kategorien den untersuchten Dimensionen zuteilen liessen (s.a. Kategoriensystem im Anhang). Bei der Zuordnung wurde noch nicht interpretiert, es ging ausschliesslich um eine Zuordnung der Textsegmente. Im Sinne einer weiteren Reduzierung wurden bei den Dimensionen, die deutliche Unterschiede zwischen den Kontrollgruppen aufweisen, Variablen gebildet, die einerseits bei der Überprüfung von Zusammenhängen und andererseits beim Vergleich der Extremgruppen dienlich waren.

Nach der Kodierung der ersten drei Interviews wurde das Kategoriensystem, wie von Mayring (1999, S. 96) empfohlen, nochmals überprüft und überarbeitet. Die ersten drei Interviews wurden dann mit dem neuen Kategoriensystem nochmals kodiert. Mit dem definitiven Kategoriensystem wurden anschliessend die restlichen 43 Interviews kodiert. Obwohl das Kategoriensystem während des ganzen Auswertungsprozesses für Ergänzungen oder Umstrukturierungen offen ist, blieben die Kategorien bei der zweiten Kodierung unverändert, dies auch dank des strukturierten Leitfadens.

### **3.6.2 Das Kategoriensystem der Untersuchung**

Als Verfahren zur Bildung des Kategoriensystems wurde das in der Literatur (vgl. Ulich, 1995) bewährte System angewendet, das folgende drei Schritte vorsieht:

1. Definition der Kategorien:  
Es wird genau definiert, welche Textbestandteile unter eine Kategorie fallen.
2. Ankerbeispiele:  
Es werden konkrete Textstellen angeführt, die unter eine Kategorie fallen und als Beispiel für diese Kategorie gelten sollen.
3. Kodierregeln:  
Es werden dort, wo Abgrenzungsprobleme zwischen Kategorien bestehen, Regeln formuliert, um eindeutige Zuordnungen zu ermöglichen.

Jede Kategorie dieser Untersuchung entspricht einer oder mehreren Fragen des Leitfadens. Aus diesem Grund werden bei der Definition die Fragen formuliert. Bei den Kodierregeln werden allfällige Doppelkodierungen, Kategorienverbindungen oder Bemerkungen angezeigt. Da nicht alle Fragen einer Dimension zugeteilt werden konnten, wurden zwei weitere Hauptkategorien gebildet: allgemeine Motivation und Training. Diese Kategorien leisten eine grosse Hilfe bei der Betrachtung der Stichprobe und deren Motivation zum Spitzensport. Das detaillierte Kategoriensystem mit Fragen und Ankerbeispielen findet sich im Anhang 3.

Tabelle 17: Das Kategoriensystem der Untersuchung

<b>Allg. Motivation</b>
OL-Einstieg
Faszination OL
Entscheidung Spitzensport
Motivation zum Spitzensport
<b>Training</b>
Sozialform des Trainings
Trainingsplan
Trainingsmotivation
Lieblingstrainingsform
Umfang
<b>Ziele</b>
Ziele 04
Ziele 04 erreicht
Ziele 04, realistisch/unrealistisch
Wichtigkeit der Ziele
Endziel im OL
kurzfristige/langfristige Ziele
realistische Ziele
<b>Attribution</b>
Attribution guter Lauf
Attribution schlechter Lauf
Attribution Ziele 04
Attribution Saison 04
Attribution Karriere
Attribution Stärke, Hauptstärke
Benachteiligung im Kader
<b>Handlungskontrolle</b>
Fehlerkonzept
Fehlerreaktion
Aus der Ruhe bringen
Reaktion auf Unerwartetes
Routenwahl
Andere Gedanken während des Laufs
Wahrnehmung des Waldes
Wettkampfvorbereitung
Startliste
<b>Hoffnung/Furcht</b>
Relativierung des Resultates
Optimistisch/pessimistisch
Schlechter Lauf, emot. Reaktion
Guter Lauf, emot. Reaktion
Erfolg/Misserfolg, was bleibt länger
Allg. Erinnerungen an Erfolge, Misserfolge
Leistungsrückmeldungen

Wettkampfanalyse
Risikobereitschaft im Wald
Risiko/Fehler
Schwieriger Posten
Top/Flop
4 Gedanken
Emotionen vor dem Lauf
Anspannung, Angst vor dem Wettkampf
Freude vor dem Wettkampf
<b>Kontrollüberzeugung</b>
Schicksal
Schlechte Resultate, keine Ursache
Faktoren/Resultat
Angst vor Unerwartetem
Zuversicht am Start
<b>Selbstkonzept</b>
Stärken/Schwächen allg.
Stärken/Schwächen im OL
OL-Talent
Lieblingsdisziplin
100% Anstrengung
Einschätzung im Wettkampf
Kollegen, soziales Netz
Zweifeln nach schlechtem Lauf
Typische Fehler
Versagensangst
Unsicherheitsgefühl
<b>Selbstwirksamkeit</b>
Mehrere schlechte Klassierungen
Reaktion nach schlechter Phase
Fähigkeiten Zielerreichung
Investitionsbereitschaft Endziel
Weg zum WM-Titel

### 3.6.3 Transkriptionsregeln

Bei der Transkription wurde versucht, die Aussagen wörtlich festzuhalten.

Mayring (1999, S. 65) unterscheidet zwischen drei Techniken der wörtlichen Transkription:

- Die Verwendung des internationalen phonetischen Alphabets.
- Die literarische Umschrift, bei der auch Dialektfärbungen im gebräuchlichen Alphabet geschrieben werden.
- Die Übertragung in normales Schriftdeutsch.

Die dritte Technik wird in den Sozialwissenschaften als Standardprotokollierung betrachtet, wobei auch Dialektfärbungen mitprotokolliert werden können.

Die zwei Hauptprobleme der Transkription waren die zum Teil unsicheren oder schwer verständlichen Satzkonstruktionen und die Alltagssprache "Dialekt". Um eine bessere

Lesbarkeit zu ermöglichen, wurden während der Transkriptionsarbeit Sätze zum Teil etwas strukturiert und die Interviews auf Schriftdeutsch geschrieben. Bei typischen Dialektbezeichnungen wurde eine gleichwertige Übersetzung gesucht oder, wenn keine gefunden wurde, die Bezeichnung auf Dialekt festgehalten.

Pausen, Stimmlagen sowie andere nonverbale Elemente wurden bei der Interpretation nicht berücksichtigt und aus diesem Grund auch nicht protokolliert. Meuser & Nagel (2002) halten zu aufwändige Notationsysteme, wie sie bei narrativen Interviews oft vorkommen, als überflüssig.

### 3.6.4 Gütekriterien

Gütekriterien müssen sich mit dem Forschungsprozess selbst beschäftigen und nicht mit dem Ergebnis. Sie beschäftigen sich mit der Frage, wie Wissen in Beziehung konstruiert wird. Dabei geht es um die gemeinsame Konstruktion von Wirklichkeit im Verlauf eines Forschungsprozesses (Schwandt, 1998, S. 246-247). Die Kriterien sind damit immer relationaler Art, sie beziehen sich auf Aspekte der Beziehung zwischen Forschenden und Beforschten, zwischen Theorie und Interpretation (Lincoln, 1995). Über die Rolle von Gütekriterien in der qualitativen sozialwissenschaftlichen Forschung allgemein ist bereits einiges geschrieben worden (z.B. Altheide & Johnson, 1994; Mayring, 2000; Steinke, 1999; Kelle, 1997; Reichertz, 2000; Breuer & Reichertz, 2001). Die Diskussion befasst sich dabei neben der allgemeinen Frage, inwieweit eine Definition universeller, vom Kontext unabhängiger Gütekriterien überhaupt sinnvoll sein kann, hauptsächlich mit dem Aspekt der Validität<sup>25</sup>. Es werden aber auch Fragen der Reliabilität, Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse und die Erklärung von Ausnahmen diskutiert (vgl. Steinke, 2000). In erster Linie sollte es in der qualitativen Sozialforschung nicht um die Überprüfbarkeit der Ergebnisse, sondern um das durch die Forschung konstruierte Wissen und dessen argumentative Herstellung gehen (Lather, 1993). Die Aussagen wissenschaftlicher Forschungen sollen vertrauenswürdig, verlässlich und in sich überzeugend erscheinen (vgl. Steinke, 2000). Dies kann erreicht werden, wenn das Vorgehen begründet und der Forschungsprozess nachvollziehbar dokumentiert werden kann. Nach Steinke (2000) ist die Dokumentation des

<sup>25</sup> Validität und Reliabilität gehören zu den klassischen Gütekriterien. Reliabilität bezeichnet die Genauigkeit und Zuverlässigkeit, mit der ein Test ein Merkmal misst, Validität dessen Gültigkeit, ob der Test das misst, was er messen soll (Mayring, 2000).



Forschungsprozesses deshalb das Kernkriterium der qualitativen Forschung. Damit wird eine genaue Verfolgung der Untersuchung und deren Ergebnisse gewährleistet. Die Dokumentation soll genaue Informationen über Ziele, Forschungsfragen, Erhebungs- und Auswertungsmethode, Transkriptionsregeln usw. enthalten.

Für qualitative Forschung müssen Kriterien, die deren eigenem Profil, das heisst ihren Kennzeichen, Zielen, wissenschaftstheoretischen und methodologischen Ausgangspunkten Rechnung tragen, entwickelt werden. Dabei geht es weniger darum, einzelne Kriterien zu formulieren [...]. Vielmehr ist ein System von Kriterien, das möglichst viele Aspekte der Bewertung qualitativer Forschung abdeckt, notwendig. (Steinke, 2000, S. 322)

Eine solche Definition von Gütekriterien zeigt deutlich, dass es keine allgemein gültige Liste von Kriterien gibt, die auf alle Forschungsmethoden angewendet werden kann. Die Gütekriterien sind immer vom Kontext der Forschung und der Fragestellung abhängig.

#### **3.6.4.1 Interraterreliabilität**

Bei der Untersuchung wurden zehn von 46 Interviews durch zwei verschiedene Personen kodiert, um die Reliabilität zu überprüfen. Dabei wurde mit einer Interraterreliabilität von rund  $r = .9$  eine sehr hohe Übereinstimmung festgestellt, die mit grosser Wahrscheinlichkeit den inhaltlichen Kategorien zu verdanken ist.

### **3.7 Auswertungsschritte**

In den nächsten Kapiteln werden zuerst die Gemeinsamkeiten und Unterschiede innerhalb der drei Gruppen, d.h. der Athleten, die kontinuierlich erfolgreich sind, der Athleten, die Einzelerfolge aufweisen können und der Athleten, die noch keine Spitzenleistungen gezeigt haben, in den einzelnen Dimensionen und deren Kategorien untersucht.

Die Schritte dieser Auswertung sehen wie folgt aus:

- Zuerst wird die allgemeine Faszination für diese Sportart und für den Spitzensport in den einzelnen Gruppen erfasst. Die Resultate werden dabei durch Informationen über das Training ergänzt.
- Als zweiter Schritt werden die Gemeinsamkeiten und Unterschiede innerhalb der Dimensionen anhand der Kategorien beschreibend zusammengefasst und interpretiert (siehe Tabelle 18). Dabei werden bei jeder Teilauswertung sowohl die geschlechtsspezifischen Unterschiede als auch die Unterschiede zwischen Junioren- und Elitekader untersucht.

Tabelle 18: Dimensionen und ihre Kategorien

<b>Dimension</b>	<b>Kategorien</b>
Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg: Grundeinstellung der Athleten	Optimistisch/pessimistisch – Erfolg/Misserfolg, was bleibt länger - Wettkampfanalyse – Leistungsrückmeldungen – Risikobereitschaft im Wald – Top/Flop – Emotionen vor dem Lauf – 4 Gedanken
Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg: Ziele	Ziele 04 – Ziele erreicht – Ziele 04, real./unreal. – Wichtigkeit der Ziele – Endziel im OL – kurzfristige/langfristige Ziele – realistische Ziele
Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg und Attribution	Relativierung des Resultates
Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg und Handlungskontrolle	Schlechter Lauf, emot. Reaktion – guter Lauf, emot. Reaktion - Allg. Erinnerungen an Erfolge, Misserfolge
Attribution	Attribution Ziele 04 – Attribution guter Lauf – Attribution schlechter Lauf – Attribution Saison 04 – Attribution Karriere – Benachteiligung im Kader
Handlungskontrolle	Fehlerkonzept – Fehlerreaktion – Aus der Ruhe bringen – Reaktion auf Unerwartetes – Routenwahl – Auswertung Taktik – andere Gedanken während des Laufs – Wahrnehmung des Waldes – Wettkampfvorbereitung – Startliste
Fähigkeitsselbstkonzept	Stärken/Schwächen allg. – Stärken/Schwächen im OL – OL-Talent – Lieblingsdisziplin – 100% Anstrengung – Kollegen, soziales Netz – typische Fehler – Versagensangst – Unsicherheitsgefühl
Fähigkeitsselbstkonzept und Attribution	Attribution guter Lauf – Attribution schlechter Lauf – Attribution Saison 04 – Unsicherheitsgefühl
Fähigkeitsselbstkonzept und Handlungskontrolle	Schlechter Lauf, emot. Reaktion – guter Lauf, emot. Reaktion – Erfolg/Misserfolg, was bleibt länger
Fähigkeitsselbstkonzept und Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg	Realistische Ziele – Leistungsrückmeldungen – Relativierung des Resultates – Zweifeln – Versagensangst
Selbstwirksamkeit	Fähigkeit Zielerreichung – Investitionsbereitschaft Endziel – Reaktion nach schlechter Phase – Weg zum WM-Titel
Kontrollüberzeugungen	Schicksal – Schlechte Resultate, keine Ursache – Faktoren/Resultat
Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeit	Angst vor Unerwartetem – Zuversicht am Start

In den Dimensionen „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ und „Handlungskontrolle“, bei denen deutliche Unterschiede zwischen den Athleten der drei Kontrollgruppen vorhanden sind, werden die Extremgruppen anhand des U-Tests nach Mann und Whitney verglichen. Bei diesen Dimensionen werden folgende elf ordinalskalierte Variablen, die aus den

verschiedenen Kategorien gebildet werden, untersucht: Realistische Ziele, Zielplanung, Trainingsmotivation, Emotionen vor dem Lauf, Wettkampfanalyse, Leistungsrückmeldungen, Risikobereitschaft, Taktik schwieriger Posten, Top-Flop, Fehlerkonzept, Fehlerreaktion, Routenwahl, Ablenkung im Wald, Versagensangst und optimistische/pessimistische Einstellung. Die untersuchten Variablen mit deren Skalierungen befinden sich im Anhang 4. Diese Variablen bilden zusätzlich den Ausgangspunkt für eine vertiefte Betrachtung der Zusammenhänge zwischen den Merkmalen bei den Athleten der Extremgruppen. Es wird dabei versucht, die zwei Extremgruppen zu typisieren.

Zum Schluss werden die Interviews von vier Athleten betrachtet, damit ein ganzheitliches Bild dieser Athleten vermittelt werden kann. Die Athleten, die als Einzelfall analysiert werden, sind: eine Athletin aus der Extremgruppe der „Athleten, die kontinuierlich erfolgreich sind“ (ew1), ein Athlet aus der Extremgruppe der „Athleten, die noch keine Spitzenleistungen gezeigt haben“ (kem8), eine Athletin, die Ende Saison 2004 bei den „Athleten, die kontinuierlich erfolgreich sind“ war, aber Ende Saison 2005 nicht mehr (ew4) und ein Athlet, der per Ende Saison 2005 zur Gruppe der „Athleten, die kontinuierlich erfolgreich sind“ zugestossen ist (aem3).

### **3.7.1 Beantwortung der Fragestellungen**

Die Fragestellungen werden in der folgenden Reihenfolge beantwortet: zuerst die zweite Fragestellung („Wie unterscheiden sich die Athleten innerhalb der Dimensionen der Leistungsmotivation und des Selbstkonzeptes, die im Spitzen-Orientierungslauf kontinuierlich erfolgreich sind, ihre Leistung nach Einzelerfolgen nicht wiederholen können, noch keine Spitzenleistungen gezeigt haben?“), dann die vierte („Lassen sich bei den Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten geschlechtsspezifische Unterschiede feststellen?“) und die fünfte („Lassen sich bei den Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten Unterschiede zwischen dem Junioren- und dem Elitekader feststellen?“). Anschliessend wird die dritte Fragestellung beantwortet („Welche Eigenschaften charakterisieren das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten und die Leistungsmotivation bei erfolgreichen Spitzen-OrientierungsläuferInnen?“). Dabei wird eine mögliche Merkmalkombination gesucht, die einen direkten Zusammenhang mit erfolgreichen Leistungen zeigten. Zum Schluss wird anhand der erfassten Resultate die Hauptfragestellung beantwortet.

## 4 Forschungsergebnisse

Dieses Kapitel verschafft zuerst einen Überblick über die Einschätzungen der Athleten des Nationalkaders (N=46) zu den verschiedenen Dimensionen und deren Kategorien<sup>26</sup>. Nach dieser ersten Auswertung werden die Athleten der Extremgruppen (siehe Tabelle 13) in den Dimensionen, in denen die Unterschiede zwischen den Gruppen deutlich sind, anhand des U-Tests nach Mann und Whitney verglichen und somit typische Merkmale eruiert.

Anschliessend werden die Interviews von vier Athleten analysiert.

Um den Lesefluss zu erleichtern, werden die einzelnen Athletengruppen wie folgt abgekürzt:

- E: Elite-Athleten, die im Spitzen-Orientierungslauf kontinuierlich erfolgreich sind (N=6)
- AE: Elite-Athleten, die ihre Spitzenleistung nach Einzelerfolgen nicht wiederholen konnten (N=10)
- KE: Elite-Athleten, die noch keine Spitzenleistungen erzielt haben (N=14)
- EJ: Junioren-Athleten, die im Spitzen-Orientierungslauf kontinuierlich erfolgreich sind (N=7)
- AEJ: Junioren-Athleten, die ihre Spitzenleistung nach Einzelerfolgen nicht wiederholen konnten (N=6)
- KEJ: Junioren-Athleten, die noch keine Spitzenleistungen gezeigt haben (N=3)

Die Resultate der Interviews werden im ersten Teil pro Kategorie (oder Kategoriengruppe) und Athletengruppe tabellarisch beschreibend zusammengefasst und mit charakteristischen oder erklärenden Athletenbeispielen ergänzt. Die Reihenfolge der Teilauswertungen entspricht dem Ablauf aus der Tabelle 18. Bei der Interpretation der Resultate werden die tabellarisch zusammengefassten Gruppenmerkmale untereinander verglichen und anhand der theoretischen Kenntnisse ausgewertet. Wenn nicht explizit vermerkt, bestehen keine Unterschiede zwischen den Athletinnen und den Athleten. Dabei werden die Informationen aus dem Interview mit dem Sportpsychologen (siehe Anhang 2) integriert.

---

<sup>26</sup> Die Auswertung bezieht sich, falls nicht anders vermerkt, auf die Einteilung der Athleten per Ende Saison 2004.

#### 4.1 Allgemeine Faszination und Motivation für die Sportart Orientierungslaufen<sup>27</sup>

In diesem Kapitel werden die Resultate aus den Kategorien „OL-Einstieg“, „Faszination OL“, „Entscheidung Spitzensport“ und „Motivation zum Spitzensport“ dargestellt und interpretiert.

Nach Gabler (2002, S. 17) beziehen sich die Motive im Sport auf das Sporttreiben selbst, auf dessen Ergebnis oder auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke. Dazu sind die Motive in einen persönlichen und einen sozialen Kontext eingebettet (siehe Tab. 1, Kap. 2.1.2).

Tabelle 19: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „OL-Einstieg“ (Leitfrage: Wie bist du Orientierungsläufer geworden?)

Gruppe	Zusammenfassung der Resultate
E (N=6)	Drei <sup>28</sup> Athleten haben durch ihre Familie den Orientierungslauf kennen gelernt. Zwei Athleten haben einen Kurs (Jugend und Sport und Ferienkurs) besucht und ein Athlet hat dank seines Onkels angefangen.
AE (N=10)	Fünf Athleten haben einen Kurs besucht, vier haben durch die Familie mit dem Orientierungslaufen angefangen. Ein Athlet hat beim freiwilligen Schulsport OL gewählt.
KE (N=14)	Acht Athleten sind durch die Familie mit dem Orientierungslaufen in Kontakt gekommen. Fünf Athleten haben einen Kurs besucht und ein Athlet hat in der Schule angefangen.
EJ (N=7)	Sechs Athleten haben den Orientierungslauf durch ihre Familien kennen gelernt. Ein Athlet hat einen Ferienkurs besucht.
AEJ (N=6)	Die Hälfte der Athleten hat einen Kurs besucht, die andere Hälfte hat durch die Familie mit dem Orientierungslaufen begonnen.
KEJ (N=3)	Alle drei Athleten haben durch ihre Familien den Orientierungslauf kennen gelernt.

Orientierungslaufen ist ein Familiensport<sup>29</sup>. Die meisten befragten Athleten haben durch ihre Familie die Sportart Orientierungslaufen kennen gelernt, einige davon haben am Anfang ihrer Karriere einen Schüler- oder Ferienkurs besucht, ein Athlet hat im Schulsport angefangen. Die schnell erzielten Erfolge und die guten Kollegen haben sie dann motiviert, diesen Sport weiter zu betreiben. Beim Einstieg in diese Sportart sind sowohl die auf das Ergebnis des Sporttreibens (Erfolge) als auch die auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke (Kameradschaft) bezogenen Motive von Bedeutung (siehe Tabelle 1, Kap. 2.1.2).

<sup>27</sup> Die Sportart Orientierungslaufen wird bei den Zusammenfassungen mit OL abgekürzt.

<sup>28</sup> Aufgrund der kleinen Anzahl Athleten pro Gruppe wird auf prozentuale Angaben verzichtet. Falls nicht alle Athleten die Frage beantwortet haben sollten, wird dies bei der Zusammenfassung der Resultate vermerkt.

<sup>29</sup> Im Orientierungslaufen gibt es zusätzlich zu den Elite- und Juniorenkategorien mehrere Alterskategorien. Die jüngsten Teilnehmer sind ca. 10 und die ältesten ca. 80 Jahre alt. Nicht selten nehmen verschiedene Generationen derselben Familie an einem Wettkampf teil.

Tabelle 20: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Faszination OL“ (Leitfrage: Was fasziniert dich bei dieser Sportart?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Das Zusammenspiel zwischen läuferischen, technischen und mentalen Fähigkeiten und die unterschiedlichen Wettkampfsituationen werden von allen Athleten als Hauptfaszination bezeichnet. Aussagen wie: „Du weisst nie genau, was auf dich zukommt, du musst optimal auf die neuen Situationen reagieren können“ oder „es ist immer eine neue Herausforderung, ein neuer Wald, eine neue Bahn und man weiss erst nach dem Start, wodurch es geht“ erklären diese Faszination. Für einen Athleten ist zusätzlich noch wichtig, dass er mit diesem Sport andere Länder und andere Wälder kennen lernen kann.
AE (N=10)	In dieser Gruppe wird von fünf Athleten die Komplexität dieser Sportart betont, in der sowohl die physischen als auch die mentalen Komponenten leistungsbestimmend sind. Jeder Wettkampf stellt die Athleten vor eine neue Herausforderung, „jeder Wettkampf ist anders“. Das Reisen und das Kennenlernen verschiedener Regionen und Nationen sind bei drei Athleten sehr wichtig. Ein Athlet freut sich, dass er „nicht jemand anderem die Schuld geben kann“, wenn etwas nicht wie gewünscht läuft. Ein Athlet schätzt das Ungewisse vor dem Start und ein Athlet freut sich, in einem fremden Gelände mit einem Stück Papier herumzulaufen.
KE (N=14)	Die Faszination liegt bei allen in der Kombination aus Kartenlesen und Laufen, („... und man muss während dem Laufen noch etwas studieren“). Die mentale Forderung während des Laufes ist für alle Athleten die grosse Schwierigkeit und gleichzeitig die Faszination. Die Wettkämpfe sind für alle abwechslungsreich („es ist nie das Gleiche, immer wieder gibt es neue Herausforderungen“). Für sechs Athleten ist es wichtig, dass diese Sportart in der Natur stattfindet und für drei Athleten, dass sie Reisen, v.a. ins Ausland, ermöglicht. Ein Athlet schätzt die grosse OL-Familie.
EJ (N=7)	Das gleichzeitige Kartenlesen und Laufen („... dass man körperlich voll belastet ist, aber dabei immer noch denken muss“) und die immer neue Herausforderung charakterisieren die Antworten aller Athleten. Das Reisen (zwei Nennungen), die Natur (zwei Nennungen) und das Kennenlernen neuer Leute (drei Nennungen) sind dabei auch sehr wichtig. Ein Athlet schätzt dazu OL als Einzelsportart und eine Athletin die Stimmung innerhalb des Spitzensportes.
AEJ (N=6)	Für alle ist jeder Wettkampf anders, abwechslungsreich und um gut zu sein, muss das Zusammenspiel zwischen Kartenlesen und Laufen stimmen. Die verschiedenen Komponenten sind sehr wichtig („auch wenn man körperlich recht am Anschlag ist, muss man sich psychisch anstrengen, man muss sich konzentrieren“) und unterscheiden diese Sportart von anderen wie z.B. Strassenläufen. Zwei Athleten freuen sich, nicht von anderen abhängig zu sein, sondern auf sich selber angewiesen zu sein. Die Natur und die verschiedenen Gelände und Länder machen bei drei Athleten den Orientierungslauf attraktiv.
KEJ (N=3)	„Jeder OL ist einmalig, wo macht man sonst so etwas?“ Die verschiedenen Gelände sind für alle eine Herausforderung, alle sind ehrgeizig und möchten sich verbessern. Die Natur ist dazu für alle Athleten sehr wichtig.

Die Faszination am Orientierungslaufen ist bei allen Gruppen v.a. in der Vielfältigkeit der Aufgaben und beim Zusammenspiel von kartentechnischen, läuferischen und mentalen Fähigkeiten zu suchen. Jeder Wettkampf stellt den Athleten eine andere Aufgabe und um diese Aufgabe so schnell wie möglich lösen zu können, muss man ein Optimum zwischen den läuferischen und den kartentechnischen Fähigkeiten erreichen. Man muss dabei dauernd konzentriert und flexibel sein (siehe Kap. 3.2.1). Das Reisen und Kennenlernen neuer Leute leistet in den Gruppen AE, KE, EJ, AEJ auch einen wichtigen Beitrag zur Faszination (siehe Tabelle 1). Viele Athleten betonen schliesslich, dass es für sie wichtig ist, dass diese Sportart in der Natur stattfindet.

Tabelle 21: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Entscheidung Spitzensport“ (Leitfrage: Wann und wieso hast du dich für den Spitzensport entschieden?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Mit Ausnahme einer Athletin sind die Athleten kontinuierlich in diese Sportart hineingewachsen. Alle sind ehrgeizig und motiviert gewesen und wollten sich verbessern („[...] das stetige Streben und sich zu verbessern und weiter zu entwickeln Wollen, um ins Kader zu kommen, an der Weltmeisterschaft teilzunehmen und an der Weltspitze zu laufen...“). Die früh erzielten Erfolge und die hohen Ziele (Nationalkader, Medaille an einer Meisterschaft usw.) haben diese Entwicklung unterstützt. Eine Athletin hat sich nach Abschluss ihres Studiums für eine professionelle Laufbahn in dieser Sportart entschieden.
AE (N=10)	Acht Athleten sind hineingewachsen, sie haben sich kontinuierlich gesteigert, haben Erfolge gehabt und noch mehr trainiert. Es war keine bewusste Entscheidung, sondern eine Art Aufbau („es war ein fließender Entscheid, der Ehrgeiz erwachte mit jedem Sieg mehr“). Ein Athlet wollte schon früh Weltmeister werden und als er ins Juniorenkader kam, entschied er sich für den Spitzensport. Ein Athlet wollte sich nicht für den Spitzensport entscheiden, aber mit dem Eintritt ins Elitekader hat er es getan. Eine Athletin antwortete, dass sie nie gefragt worden sei, ob sie dies wirklich machen wolle.
KE (N=14)	Sechs Athleten haben sich für den Spitzensport bewusst entschieden, als sie ins Juniorenkader kamen, fünf sind eher hineingewachsen und drei haben ihre Leistungen kontinuierlich gesteigert und sind vom Regional- über das Junioren- zum Elitekader gekommen. Die guten Resultate haben bei allen eine Rolle bei der Motivation weiterzutrainieren gespielt.
EJ (N=7)	Drei Athleten sind hineingewachsen, da die Leistungen immer besser wurden, vier haben sich mit der Aufnahme ins Juniorenkader bewusst dafür entschieden. Ein Athlet dieser Gruppe hat sich entscheiden müssen, als er in einer Sportklasse aufgenommen wurde.
AEJ (N=6)	Zwei Athleten bezeichnen die Entscheidung als einen fließenden Prozess, eine Übergangsphase: „Man trainiert mehr, um die Konkurrenz zu schlagen [...] und wenn man in einem Wettkampf vorne sein will, dann muss man trainieren und man macht Spitzensport.“ Vier Athleten haben sich entweder mit der Aufnahme oder bei der Erstellung der Bewerbung für das Juniorenkader bewusst entschieden.
KEJ (N=3)	Mit dem Eintritt in die Sportschule hat sich ein Athlet verpflichtet, Spitzensport zu betreiben, die anderen haben sich nicht bewusst entschieden: „Es hat sich irgendwie einfach ergeben“ oder „ich habe nie gedacht, jetzt mache ich Spitzensport“.

Bei der Gruppe E und AE hat sich nur eine Athletin der Gruppe E bewusst für den Spitzensport entschieden, alle anderen sind eher „hineingewachsen“ oder haben sich kontinuierlich gesteigert. Sie waren alle ehrgeizig und wollten immer besser werden, der Spitzensport war dabei die logische Konsequenz. Bei der Gruppe KE haben sich doch einige mit dem Eintritt ins Junioren- oder Elitekader bewusst für den Spitzensport entschieden. Bei den Juniorengruppen (EJ, AEJ und KEJ) zeigt sich ein ähnliches Bild, auch hier haben sich einige Athleten mit dem Eintritt ins Juniorenkader für den Spitzensport entschieden. Diese Äusserungen sind eventuell auf das Projekt mit dem Sportpsychologen zurückzuführen, in dem den Athleten vor der Selektion ins Juniorenkader erklärt wird, wie viel sie investieren müssen, um erfolgreich zu werden. Die bewusste Entscheidung zum Spitzensport fiel, wenn überhaupt, im Vergleich zu anderen Sportarten wie zum Beispiel Tennis oder Fussball ziemlich spät. Dies liegt an der Besonderheit dieser Sportart, die sowohl läuferische als auch kartentechnische Fähigkeiten erfordert, aber auch an der mangelnden (finanziellen) Attraktivität für den Spitzensport. In der Schweiz können nur zwei Athleten von dieser Sportart leben (siehe Kap. 3.2), alle anderen sind auf ein berufliches Einkommen oder auf die

Unterstützung der Eltern angewiesen. Dies führt zu einer Doppelbelastung, die leistungslimitierend wirken kann (vgl. Züst et al., 2002). In den letzten Jahren wurden in verschiedenen Kantonsschulen Sportklassen eingeführt. Dies könnte die Jugendlichen zusätzlich motivieren, sich für den Spitzensport zu entscheiden und eine Sportkarriere zu planen.

Tabelle 22: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Motivation Spitzensport“ (Leitfrage: Wieso treibst du zurzeit Spitzensport, was motiviert dich?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Antworten sind sehr unterschiedlich, wobei die Anerkennung und die Erfolge von fünf Athleten genannt werden. Dazu kommen Einzelnennungen wie: „Meine Grenzen kennen lernen“, „das Messen mit anderen“ und viel Reisen. Eine Athletin betont, dass der finanzielle Aspekt nicht sehr wichtig sei, die anderen nennen dies gar nicht.
AE (N=10)	Bei den Antworten lässt sich kein gemeinsamer Grund herausfiltern, es sind alles Einzel- oder höchstens Zweifachnennungen. Nachfolgend einige Beispiele: „Weil es dem Leben einen guten Sinn gibt“, „ich habe eine Aufgabe“, „an den internationalen Wettkämpfen erlebe ich Dinge, welche ich sonst nicht erlebe“, „Orientierungslauf ist einfach meine Leidenschaft“, „die Anerkennung ist sicher wichtig“ und „primär geht es darum zu sehen, wie viel ich erreichen kann“.
KE (N=14)	Die Hauptgründe sind in dieser Gruppe die Auslandserfahrungen, die man mit den internationalen Wettkämpfen erlebt (vier Nennungen), die Freunde (drei Nennungen), das Kennenlernen neuer Leute (drei Nennungen), der Erfolg und die daraus resultierende Anerkennung (vier Nennungen) und der Wunsch, immer besser zu werden und die eigenen Grenzen zu spüren (drei Nennungen). Ein Athlet fühlt sich einfach besser, wenn er trainieren kann. Einer träumt von der Teilnahme an einer Weltmeisterschaft und bei zwei macht OL vor allem Freude, wenn es schnell geht, aus diesem Grund trainieren sie. Ein Athlet beklagt sich über die mangelnde finanzielle Belohnung: „Wenn man Geld verdienen würde, wäre es einfacher. So muss man realistisch bleiben und weniger investieren, weil man vom OL nicht leben kann.“ Für ihn ist aber Spitzensport eine gute Lebensschule, man muss Ziele haben, an diesen arbeiten, konsequent und diszipliniert sein.
EJ (N=7)	Hauptgründe sind in dieser Gruppe die internationalen Erfahrungen mit dem Nationalkader (zwei Nennungen), die spezielle Stimmung im Spitzensport (zwei Nennungen) und die Freude an dieser Sportart (vier Nennungen). Drei Athleten möchten dabei gut sein und sich immer wieder verbessern und weitere Erfolge feiern können, da „Gewinnen ein tolles Gefühl ist“. Für eine Athletin ist Spitzensport eine gute Ergänzung zur beruflichen Karriere und eine Athletin findet es sehr reizvoll, die Schweiz international zu vertreten.
AEJ (N=6)	Die Freunde im Nationalkader oder im OL allgemein und die Suche der eigenen Grenzen haben je zwei Nennungen erhalten. Dazu kommen noch bei zwei Athleten die Auslandserfahrungen und bei einem Athlet die Suche nach den eigenen Grenzen. Zwei Athleten möchten an die Spitze kommen und trainieren aus diesem Grund viel. Ein Athlet distanziert sich von diesen Erklärungen und begründet die Motivation wie folgt: „Ich gebe meinem Leben einen Sinn, wenn ich im OL versuche, gut zu sein. Es ist eine Art roter Faden durch das Leben.“ Ein Athlet findet OL einfach toll.
KEJ (N=3)	In dieser Gruppe gibt es keinen gemeinsamen Grund, nur Einzelnennungen: „Spitzensport ist eine Art Lebensschule, man ist viel unterwegs“, „ich trainiere gerne und bin auch stark“ und ein Athlet findet es gut, auf ein Ziel hinzuarbeiten.

Die Antworten sind bei dieser Frage sehr unterschiedlich. Im Elitekader sind die Erfolge und die daraus resultierende Anerkennung wie auch zum Teil die internationalen Erfahrungen sicher ein wichtiger Grund. Die Motive beziehen sich eher auf das Ergebnis des Sporttreibens (siehe Tabelle 1). Bei den Junioren stehen eher die internationalen Erfahrungen und die Freunde im Nationalkader im Vordergrund, der soziale Aspekt gewinnt hier an Bedeutung.



Dies zeigt u.a., dass im Junioren-Nationalkader eine gesunde Rivalität herrscht und die Athleten nur während dem Wettkampf Gegner sind. Ähnliche Resultate erhielt auch Züst et al. (2002), er bezeichnete als leistungsfördernde Faktoren für die Motivation, „mit gleichaltrigen Sportkollegen in einem Team zu sein und mit ihnen an Trainingslagern und Wettkämpfen im In- und Ausland teilnehmen zu können“ (S. 138).

## 4.2 Trainingsgestaltung und -motivation

In diesem Kapitel werden die Resultate aus den Kategorien „Umfang“, „Sozialform des Trainings“, „Trainingsplan“, „Trainingsmotivation“ und „Lieblingstrainingsform“ dargestellt und interpretiert. Um eine bessere Übersicht zu gewährleisten, wurden nur die Kategorien „Trainingsmotivation“ und „-umfang“ tabellarisch zusammengefasst. Die Resultate der anderen Kategorien werden bei der Interpretation der Resultate einfließen.

Die Trainingsmotivation wird von den Athleten, die bereits einen Weltmeistertitel gewonnen haben, als einer der entscheidenden Faktoren bezeichnet, die nötig sind, um Spitzenresultate zu erzielen. Die Trainingssozialform, das Vorhandensein eines Trainingsplans und die Lieblingstrainingsform liefern wichtige ergänzende Informationen zur Trainingsgestaltung. Der Trainingsumfang ermöglicht einen objektiven, aber leider nur quantitativen Vergleich zwischen den Leistungsgruppen.

Tabelle 23: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Trainingsmotivation“ (Leitfragen: Trainierst du gerne? Bist du immer motiviert? Wenn nein, wie kannst du dich motivieren, so viel zu trainieren?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Alle Athleten sind motiviert und trainieren sehr gerne. Zwei Athleten gaben an, dass sie, wenn sie einmal nicht motiviert sein sollten, an ihre Ziele denken oder sich nicht sehr viel überlegen und trainieren gehen.
AE (N=10)	Sieben Athleten sind meistens motiviert, sie müssen sich phasenweise aber immer wieder überwinden, „wenn es eben schlechtes Wetter ist oder vor harten Trainings“. Bei zwei Athleten ist es unterschiedlich. Die hohen Ziele sind aber bei allen eine Art Motivationsspritze für diese Momente: „Training ist häufig ein Mittel zum Zweck“, oder „die Weltmeisterschaft ist mein Ziel und ich bin bereit, etwas zu investieren“. Ein Athlet macht lieber Wettkämpfe, das Training ist eine Notwendigkeit.
KE (N=14)	Die Athleten sind meistens motiviert, zwei Athleten haben angegeben, nicht gerne zu trainieren. Neun Athleten haben immer wieder Phasen, in denen sie Schwierigkeiten haben, sich zu motivieren. Die Trainingsauswirkung, die erzielten Resultate und die Ziele sind dabei sehr wichtige Motivationshilfen.
EJ (N=7)	Alle Athleten trainieren gerne und sind meistens motiviert. Drei davon müssen sich ab und zu für einzelne Trainings überwinden. Eine gute Strategie ist dabei, mit jemanden abzumachen („meistens überrede ich jemanden dazu mitzukommen“) oder an die Ziele zu denken („mit

	meinem Ziel, die Junioren-Weltmeisterschaft, geht das eigentlich gut, mich zu motivieren“). Sehr selten verzichten zwei Athleten auf das Training, „wenn ich schon am Morgen halbtot bin, ist es doch gescheiter, ich mache etwas Anderes“.
AEJ (N=6)	Vier Athleten sind meistens motiviert und trainieren gerne, bei zwei ist es unterschiedlich. Vor dem Training haben drei Athleten Schwierigkeiten, sich zu motivieren, vor allem wenn sie alleine trainieren müssen („ich muss mich zum Teil vor dem Training überwinden, dann geht es gut“); sobald sie angefangen haben, ist dies vorbei. Zwei Athleten zu, sehr selten und in speziellen Situationen auf das Training zu verzichten, „also wenn es zum Beispiel regnet und ich alleine gehen sollte, dann kann ich mich meistens nicht überwinden“. Die Ziele, aber auch die Gegner, sind bei dieser Gruppe eine sehr gute Motivation, um zu trainieren.
KEJ (N=3)	Alle Athleten trainieren eigentlich gerne, sind aber nicht immer motiviert. Eine Athletin beschreibt beispielsweise, dass es ihr an Strategien fehle, um sich zu überwinden: „Wenn ich nicht motiviert bin, dann bleibe ich zu Hause, ich muss mich nicht zwingen. Die anderen Athleten können sich immer überwinden.“

Die Athleten der Gruppen E und EJ unterscheiden sich leicht von den anderen Gruppen. Sie sind immer oder meistens motiviert und trainieren gerne. In den anderen Gruppen gaben mehr Athleten zu, phasenweise nicht motiviert zu sein oder sich zum Teil vor den Trainings überwinden zu müssen. Als „Motivationsspritze“ nennen alle Befragten die Ziele.

Tabelle 24: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Umfang“ (Leitfrage: Wie viel trainierst du zurzeit?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Athleten trainieren zwischen sechs- und 14-mal in der Woche, je nach Trainings- und Vorbereitungsphase. Eine Athletin erklärt die Bedeutung einer guten physischen Verfassung wie folgt: „Im OL spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, aber eine gute physische Verfassung ist sehr wichtig. Ohne Kondition hast du keine Reserve bei den anderen Faktoren.“
AE (N=10)	Die Athleten trainieren zwischen acht- und 14-mal pro Woche, bis zu 18 Stunden.
KE (N=14)	Die Athleten trainieren sechs- bis zwölfmal in der Woche, wobei die Frauen im Durchschnitt sechs- bis neunmal trainieren.
EJ (N=7)	Die Athletinnen trainieren fünf- bis achtmal, die Athleten sechs- bis zwölfmal pro Woche.
AEJ (N=6)	Die Athleten trainieren fünf- bis neunmal pro Woche, im Durchschnitt sechs bis acht Stunden.
KEJ (N=3)	Die Athleten trainieren sechs bis acht Einheiten pro Woche.

Ein klarer Unterschied ist hier zwischen dem Elite- und Juniorenkader festzustellen. Im Elitekader trainieren die Athleten zwischen sechs und 14 Einheiten pro Woche, im Juniorenkader sind es fünf bis neun. Eine Ausnahme sind hier aber die Athleten der Gruppe EJ, die den fast gleichen Umfang wie im Elitekader auf sich nehmen. Mit dieser Frage wurde lediglich der Umfang erfasst, dabei spielt die Trainingsqualität ebenfalls eine entscheidende Rolle. Um diese zu erfassen, sollten die Trainingspläne vertieft analysiert werden. Was hier festgestellt werden kann, ist, dass der Trainingsumfang keine oder eine geringe Rolle in Bezug auf die Gruppenzuteilung und auf die erzielten Resultate hat. Dieses Resultat bestätigt die Resultate der Studie von Züst et al. (2002), in der die Leistungsentwicklung der

Spitzenorientierungsläufer zwischen dem 18. und dem 21. Lebensjahr gemessen wurde. Er konnte dabei ebenfalls einen grossen Unterschied zwischen dem Trainingsumfang des Elite- und des Juniorenkaders feststellen.

Die Junioren gaben auch öfters als Athleten des Elitekaders an, in Gruppen zu trainieren, was die ausgeprägtere soziale Orientierung bei den Junioren bestätigt. Im Elitekader trainieren die meisten Athleten eher alleine, dies aber aus organisatorischen Gründen. Ausnahme sind spezifische Leichtathletiktrainings auf der Bahn, die normalerweise in einem Leichtathletikklub durchgeführt werden. Alle Athleten trainieren nach einem Trainingsplan, den sie selber oder mit dem Betreuer<sup>30</sup> aufgestellt oder besprochen haben. Bei der Lieblingstrainingsform gaben fast alle Athleten an, v.a. das Lauftraining zu bevorzugen. Lange Laufeinheiten, die so genannten „Long Joggs“, sind z.B. vor allem in der Zwischensaison sehr beliebt. Weitere Trainingsformen werden ebenfalls durchgeführt, v.a. Krafttraining, obwohl dies bei vielen eher ein Muss ist und unterschiedlich beurteilt wird, aber „Spitzensport ist halt etwas kompromisslos“.

### **4.3 Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Misserfolg**

Diese Dimension wird in drei Teilschritten analysiert (siehe Tabelle 17). Zuerst werden die Kategorien betrachtet, die die Grundeinstellung der Athleten zeigen. In einem zweiten Schritt werden die Ziele und deren Formulierungen analysiert. Weiter wird die Dimension Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg in Bezug auf die Attribution und auf die Handlungskontrolle betrachtet.

#### **4.3.1 Die Grundeinstellung der Athleten**

In diesem Kapitel werden die Grundeinstellungen der Athleten im Hinblick auf die Dimensionen „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ beschrieben und interpretiert. Dies erfolgt durch die Interpretation und Analyse der Kategorien „Optimistisch/

---

<sup>30</sup> Jeder Athlet des Nationalkaders hat, zusätzlich zum Kader- und Klubtrainer, einen persönlichen Betreuer, mit dem er u.a. den Trainingsplan bespricht. Einige Athleten haben sogar im physischen und im mentalen oder technischen Bereich je einen Betreuer. Dies ermöglicht eine individuelle Betreuung der Athleten, bei der eine Zusammenarbeit zwischen Kadertrainer und Betreuer von grosser Bedeutung ist.

pessimistisch“, „Erfolg/Misserfolg, was bleibt länger“, „Leistungsrückmeldungen“, „Wettkampfanalyse“, „Risikobereitschaft im Wald“, „Top/Flop“ und „Emotionen vor dem Lauf“.

Aus der Literatur ist zu entnehmen, dass erfolgsorientierte Athleten eher optimistisch sind, sie denken lieber an die Erfolge statt an die Misserfolge und wählen Aufgaben mittlerer Schwierigkeit (Rheinberg, 2004). Sie suchen aktiv Informationen über ihre Fähigkeiten, sie bemühen sich ausdauernder um die Lösung der Aufgabe, auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. Sie freuen sich auf den Wettkampf und sind vor der Handlung zuversichtlich (siehe Kap. 3.5.2.1).

Tabelle 25: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Optimistisch/pessimistisch“ (Leitfrage: Bist du eher optimistisch oder eher pessimistisch, denkst du eher an den Erfolg oder an mögliche Misserfolge?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Alle Athleten bezeichnen sich als optimistisch, sie denken gerne an die Erfolge („ich bin sehr erfolgsorientiert und optimistisch“).
AE (N=10)	Vier Athleten bezeichnen sich als optimistisch, die anderen sind entweder nicht sehr optimistisch („ich bin sicher nicht sehr optimistisch, das ist wahrscheinlich manchmal auch das Problem“) oder sogar pessimistisch („ich träume vom Erfolg, jedoch nicht ohne die Möglichkeit eines Misserfolgs ganz zu verdrängen“).
KE (N=14)	Zehn Athleten bezeichnen sich als optimistisch, drei geben an, zum Teil pessimistische Phasen zu erleben („ich bin eher optimistisch, es hat aber auch Phasen, wo ich pessimistisch eingestellt bin. Ich denke dann an die Fehler, ich habe Angst, Fehler zu machen, dies blockiert mich“). Eine Athletin bezeichnet das Selbstvertrauen als entscheidende Grösse bei ihrer Einstellung: „Wenn das Selbstvertrauen gut ist, dann bin ich optimistisch, wenn es nicht so hoch ist, eher pessimistisch.“
EJ (N=7)	Alle Athleten sind optimistisch. Nach Niederlagen erleben zwei Athleten pessimistische Phasen („es kommt aber automatisch auch nach einem Misserfolg das Pessimistische“).
AEJ (N=6)	Vier Athleten bezeichnen sich als optimistisch („ich bin eher positiv eingestellt“), zwei Athleten sind eher realistisch („bei mir ist der Realismus doch noch stark“).
KEJ (N=3)	Die Meinungen sind hier verschieden, die drei Nennungen sind: „Optimistisch“, „beides ein wenig“ und „pessimistisch“.

Alle Athleten der Gruppe E sind optimistisch und denken gerne an die Erfolge. In allen anderen Gruppen hat es Athleten, die eher pessimistisch eingestellt sind oder immer wieder pessimistische Phasen erleben. Am meisten pessimistische und misserfolgsorientierte Athleten hat es in der Gruppe AE, in der über die Hälfte der Athleten sich eher mit möglichen Misserfolgen auseinandersetzt. Unter Optimismus sind nach Asendorpf (1999) verschiedene Faktoren zu verstehen: Optimistische Athleten schätzen ihre Erfolgswahrscheinlichkeit als hoch ein, haben eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, sind eher handlungsorientiert und attribuieren eher selbstwertdienlich.

Tabelle 26: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Erfolg/Misserfolg, was bleibt länger“, „Allg. Erinnerungen an Erfolge, Misserfolge“ (Leitfragen: Bleibt bei dir eher ein Erfolg oder ein Misserfolg in Erinnerung? Wann waren die Emotionen stärker? Was bleibt konkret in Erinnerung?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Bei einer Hälfte der Athleten bleiben die Erfolge in Erinnerung, bei der anderen Hälfte ist es unterschiedlich („wenn sie extrem waren, dann bleiben beide lange in Erinnerung“). Konkret bleiben Bilder, Gefühle und eine Art Momentaufnahme wie z.B. der Zieleinlauf, ein gewisser Posten usw. in Erinnerung. Eine Athletin erwähnte, sich während des Trainings an die guten Läufe zu erinnern („so versuche ich, das Gefühl wieder zu finden, und zum Teil kann ich das Schöne wieder erleben“).
AE (N=10)	Ein Erfolg bleibt bei sechs Athleten eher in Erinnerung. Zwei gaben an, sich je nach Situation sowohl an Erfolge als auch an Misserfolge zu erinnern („es bleiben mir gute und schlechte Situationen in Erinnerung“). Ein Athlet gab an, sich verändert zu haben, „früher waren eher die schlechten Läufe, aber jetzt die guten“. Ein Athlet konnte die Frage nicht beantworten. Konkret in Erinnerung bleiben v.a. Gefühle und Bilder, zum Teil auch spezielle Wettkampfsituationen wie zum Beispiel der Zieleinlauf und die Siegerehrung.
KE (N=14)	Länger in Erinnerung bleiben bei zehn Athleten die Erfolge und für die anderen eher die Misserfolge. Bei den konkreten Erinnerungen unterschieden die Athleten zwischen positiven und negativen Erinnerungen. Bei den positiven Erinnerungen blieben v.a. Bilder und Gefühle, bei den negativen eher die Fehler und die negativen Gefühle („die Fehler, der Frust“). Acht Athleten gaben an, bewusst die positiven Erinnerungen zu suchen, um sich weiterhin motivieren zu können, dies v.a. wenn es nicht so gut läuft („in einer schlechten Phase hole ich auch wieder ein Bild hervor und motiviere mich damit“).
EJ (N=7)	Bei fünf Athleten bleibt ein Erfolg länger in Erinnerung, konkret sind es Bilder und Gefühle. Bei einem Athlet bleibt ein „Frustlauf“ länger als ein „Superlauf“ in Erinnerung. Er findet es aber so in Ordnung.
AEJ (N=6)	Vier Athleten gaben an, sich länger an die Erfolge zu erinnern, die anderen zwei erinnerten sich sowohl an Erfolge als auch an Misserfolge. Die Erinnerungen sind Bilder und Gefühle während und nach dem Lauf. Ein Athlet gab an, es spiele sich bei ihm innerlich ein Video ab: „Ein Video im Kopf. Ich habe ein Video über Zieleinlauf, Startzeit, Speaker und die Zeit nach dem Zieleinlauf.“
KEJ (N=3)	Die Antworten sind hier sehr unterschiedlich: „Ein Erfolg“, „beides“, „ein Misserfolg“. Die Erinnerungen bestehen aus Bildern und Gefühlen. Ein Athlet gab an, dass bei einer Niederlage eher Ideen, wie man das Training gestalten könnte, in Erinnerung blieben.

Bei dieser Frage lassen sich bei den Elite-Gruppen keine deutlichen Unterschiede feststellen. In allen drei Gruppen erinnern sich die Athleten sowohl an Erfolge als auch an Misserfolge, wobei die Erfolge bei den meisten in Erinnerung bleiben. Einzig bei der Juniorengruppe EJ erinnern sich mit einer Ausnahme alle Athleten länger an die Erfolge. Das Resultat bei der Gruppe E unterscheidet sich von den Aussagen der gleichen Gruppe bei der Kategorie „Optimistisch/pessimistisch“. Dort gaben alle Athleten an, optimistisch zu sein und an die Erfolge zu denken. Diese Antworten beziehen sich aber auf die allgemeine Einstellung der Athleten. Alle Athleten sind sich einig, dass die schönen Erinnerungen und die Emotionen einen positiven Einfluss auf die Motivation haben. Auch die Art dieser Erinnerungen ist in allen Gruppen ähnlich, es handelt sich v.a. um Bilder und Gefühle. Einzig in den Gruppen KE und KEJ werden bei den konkreten Erinnerungen sowohl die positiven als auch die negativen genannt.

Tabelle 27: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Leistungsrückmeldungen“, „Wettkampfanalyse“ (Leitfragen: Erhältst du gerne Leistungsrückmeldungen von deinem Trainer oder Betreuer? Sind Rückmeldungen für dich wichtig? Machst du regelmässig eine Wettkampfanalyse? Wie und mit wem analysierst du in der Regel deine Wettkämpfe? Was ist das Ziel deiner Analyse?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Nur eine Athletin erhält nicht gerne Leistungsrückmeldungen, die gleiche Athletin macht auch keine Wettkampfanalyse. Alle anderen Athleten schätzen die Leistungsrückmeldungen seitens des Nationaltrainers oder des persönlichen Betreuers sehr, auch wenn diese unangenehm sind („im Moment ist es bei einer negativen Aussage etwas schwierig, aber es bringt einen weiter“), die Rückmeldungen müssen aber professionell und kompetent sein. Zwei Athletinnen beklagen sich, dass sie im Kader zu wenige Rückmeldungen erhalten. Alle Athleten ausser jemand machen eine Wettkampfanalyse, auch wenn zum Teil nur bei den wichtigen Wettkämpfen. Das Ziel ist dabei, die Fehlerursache („ich muss meine Fehler verstehen“) herauszufinden oder zu merken, wo man sich noch verbessern und schneller laufen kann, wo man Zeit verloren hat („zu Hause vergleiche ich die Zwischenzeiten und sehe, wo ich Zeit verloren habe <sup>31</sup> “).
AE (N=10)	Sieben Athleten schätzen eine Leistungsrückmeldung („ja, denn man sieht selber vielleicht nicht immer alles oder man sieht es anders“), es gibt aber drei Athleten, die gegenüber Rückmeldungen skeptisch sind oder diese sogar als unnötig bezeichnen („ich weiss am meisten von meiner Technik, [...] ich bin eigentlich sehr selbständig und selbstsicher“). Bei der Wettkampfanalyse äusserten sich die Athleten sehr unterschiedlich, zwei zeichnen die gelaufenen Routen ein, drei machen eine Analyse nur bei wichtigen Wettkämpfen oder nur ab und zu und die restlichen machen eine Analyse „nur im Kopf“. Grund dafür ist oft die Schwierigkeit, aus der Standortbestimmung eine neue Trainings- oder Wettkampfstrategie zu entwickeln („bei der Standortbestimmung war ich eigentlich immer gut, gehapert hat es dort, wie ich weiterkomme“). Die Ziele einer solchen Analyse waren auch ziemlich unterschiedlich, fast alle wollten die Fehlerursache finden (acht Nennungen) und sich dadurch verbessern.
KE (N=14)	Zwölf Athleten erhalten gerne Leistungsrückmeldungen, auch wenn diese kritisch sind, da sie diese weiterbringen können. Vier Athleten beklagten sich, im Nationalkader zu wenige Rückmeldungen erhalten zu haben („während der letzten Saison habe ich die Rückmeldungen vermisst“). Was sie vor allem brauchen, sind Vorschläge, wie sie sich noch verbessern könnten („also eine Fehleranalyse kann ich gut selber machen, aber wie ich an die Fehler herangehen soll, da habe ich gerne Hilfe“). Nur drei Athleten machen konsequent eine Wettkampfanalyse, fünf zeichnen ihre Route ein und vergleichen die Zwischenzeiten. Bei wichtigen oder sehr wichtigen Wettkämpfen machen sieben Athleten eine Analyse, das Ziel dabei ist, die Fehlerursache zu eruieren und den Zeitverlust zu begründen („ich finde es mühsam, wenn ich nicht weiss, wieso ich langsamer als die anderen war“), um sich dadurch verbessern können. Eine Athletin gab an, keine Lust zu haben, sich nochmals mit den Fehlern auseinanderzusetzen, und macht darum nur bei guten Läufen zum Teil eine Analyse, „bei einem schlechten Lauf möchte ich den Lauf möglichst schnell vergessen“. Der Nutzen einer solchen Analyse ist auch nicht bei alle Athleten sichtbar, sie können teilweise keine Schlussfolgerungen ziehen (zwei Nennungen).
EJ (N=7)	Leistungsrückmeldungen sind für vier Athleten wichtig. Zwei Athleten bezeichnen sie als nicht sehr wichtig, da sie sich selber einschätzen können („im Grossen und Ganzen sehe ich schon selber, was ich falsch gemacht habe“). Eine Athletin braucht Rückmeldungen nur, wenn sie verunsichert ist, sonst nicht. Nur ein Athlet gab an, konsequent eine Analyse durchzuführen, fünf Athleten machen nur eine bei wichtigen Wettkämpfen oder nur selten. Das Ziel der Analyse ist bei allen v.a., die Fehler zu erkennen und die Fehlerursache zu eruieren, um diese Fehler in Zukunft zu vermeiden („für den nächsten Lauf die Fehler zu erkennen und etwas dagegen tun zu können...“, „nachher weiss ich, was ich mehr trainieren soll“).
AEJ (N=6)	Die Leistungsrückmeldungen werden unterschiedlich eingeschätzt. Vier Athleten schätzen sie, weil sie sie weiterbringen („manchmal können sie mir etwas sagen, was ich gar nicht gemerkt habe, und manchmal gibt es mir eine Bestätigung“), ein Athlet sieht „nicht genau, was es bringt“, ein Athlet hat sie nur in gewissen Situationen gerne. Nur eine Athletin gab an, regelmässig eine Analyse zu machen, drei Athleten machen eine Analyse nach wichtigen Wettkämpfen. Meistens zeichnen sie die Bahn ein und vergleichen die Zeiten, die restlichen Athleten machen fast nie eine Analyse, da diese aus ihrer Sicht nichts bringt.

<sup>31</sup> Dank der elektronischen Zeitmessung, die bei jedem Posten mit der Quittierung stattfindet, ist es möglich, die Zwischenzeiten zu vergleichen. Diese werden jeweils im Ziel ausgedruckt und normalerweise vom Veranstalter für alle Athleten noch am selben Tag auf die Wettkampfhompage geladen.

KEJ (N=3)	Leistungsrückmeldungen sind nicht für alle wichtig. Zwei Athleten schätzen sie („ich habe gerne, wenn man mir ehrlich etwas zurück meldet“). Alle Athleten machen selten eine Analyse, wenn, dann meistens bei wichtigen Wettkämpfen. Das Ziel ist, sich zu verbessern und an den Schwächen zu arbeiten, für eine Athletin bringt eine solche Analyse sehr wenig.
--------------	---

Die direkte Suche nach Informationen, sei es durch Feedback oder durch mittelschwere Anforderungen, charakterisiert die erfolgsorientierten Athleten (Rheinberg, 2004). Im Orientierungslauf ist es zusätzlich durch eine Wettkampfanalyse möglich, wichtige Informationen über die eigene Leistung zu erfahren, dies vor allem auch dank der elektronischen Zeitmessung bei jedem Posten, bei der Betrachtung von Routenwahlentscheidungen und bei Fehlern.

In den Gruppen E und KE schätzen praktisch alle Athleten die Leistungsrückmeldungen, bei den anderen Gruppen hat es mehrere Athleten, die Rückmeldungen entweder kritisch oder als unwichtig betrachten. Wenn man die Gruppeneinteilung per Ende Saison 2005 betrachtet, stellt man fest, dass die einzige Athletin, die Leistungsrückmeldungen nicht schätzt, von der Gruppe E in die Gruppe AE umgeteilt worden ist. Sie ist auch die einzige Athletin, die bei der Kategorie „Risikobereitschaft im Wald“ Sicherheit als oberste Priorität angibt. Diese Athletin wird im Kap. 4.11.3 als Einzelfall genauer betrachtet.

Aus der theoretischen Auseinandersetzung ist zu entnehmen, dass die Erfolgsmotivierten (Gabler, 2002) und die Athleten mit einem hohen Selbstkonzept (Meyer, 1983) sich um Informationen über ihre Fähigkeiten bemühen, während Misserfolgsmotivierte solche Informationen eher meiden. Dies könnte auch ein Grund für die mehr oder weniger durchgeführten Wettkampfanalysen sein. Die Athleten, die konsequent eine Analyse durchführen – bei dieser Befragung sind es v.a. die Athleten der Gruppe E –, setzen sich mit neuen Informationen über ihre Leistung auseinander (Routenwahl, Fehler und Zwischenzeiten). Die Auseinandersetzung mit der Ursachenanalyse birgt aber nach Stiensmeier-Pelster (1994) die Gefahr einer vermehrten Lageorientierung. Dies ist aber nur dann problematisch, wenn sich die Athleten zu lange mit der Analyse beschäftigt haben und nicht mehr abschalten können. Aus den Resultaten der Kategorie „Emotionen nach einem schlechten Lauf“ (Tab. 34) ist aber zu entnehmen, dass sich die Athleten der Gruppe E schnell wieder auf die weiteren Wettkämpfe konzentrieren und die schlechten Resultate vergessen können. Eine weitere Frage taucht in diesem Zusammenhang auf: Sind die Athleten einfach zu träge, eine Analyse durchzuführen, oder möchten sie sich bewusst nicht mehr mit dem Wettkampf und den neu gewonnenen Informationen auseinandersetzen? Einige Athleten der

Gruppen AE, KE und AEJ beantworten diese Frage selber mit der angegebenen Schwierigkeit, aus der Analyse weitere Handlungsschritte zur Verbesserung ihrer Leistung abzuleiten, dies obwohl die meisten Athleten die Bestimmung der Fehlerursache und die Verbesserung der eigenen Leistung als Ziel der Analyse angaben. Dies könnte auch als Zeichen für eine gewisse Lageorientierung interpretiert werden, die durch möglichst konkrete und genaue Instruktionen vermindert werden kann (Beckmann, 1999). In diesem Bereich sollten die Trainer und Betreuer eine grössere Hilfe und eine bessere Unterstützung leisten. Einige Athleten beklagen sich auch über die sparsamen Rückmeldungen seitens der Kadertrainer. Auch in diesem Bereich war zum Zeitpunkt der Interviews, v.a. im Elitekader, Entwicklungspotential vorhanden.

Tabelle 28: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Risikobereitschaft im Wald“, „Risiko/Fehler“, „Schwieriger Posten“, „Top/Flop“ (Leitfragen: Wie viel Risiko bist du bereit, während des Wettkampfs einzugehen? Was ist für dich wichtiger, möglichst keine Fehler zu machen oder mit Risiko zu laufen? Du erachtest einen Posten als schwierig anzulaufen, wie reagierst du? Wählst du eher den sicheren und längeren oder den schwierigen und kürzeren (schnelleren) Weg? Ist es für dich wichtiger, regelmässig mässig-gute Resultate oder Top- und aber auch Flopresultate zu zeigen?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Mit Ausnahme einer Athletin bezeichnen sich alle Athleten als eher risikofreudig. Es handelt sich aber oft um ein kalkuliertes Risiko, sie laufen nicht „kopflös“ zum Posten („ich finde die Posten nicht per Zufall“), sondern suchen die bessere Variante („ich überlege mir zuerst, welche Variante schneller ist“). Sie geben an, ohne ein gewisses Risiko in Kauf zu nehmen, nicht an die Spitze laufen zu können. Auch bei schwierigen Posten laufen vier Athleten mit dosiertem Risiko weiter, sie haben keine Angst. Diese Posten sind eine Herausforderung („man muss nicht Angst haben, sondern die Herausforderung annehmen und überlegen, wie man das Problem am besten lösen kann“). Langsamere Umwege werden bei vier Athleten nicht berücksichtigt („ich würde keine Route wählen, von der ich weiss, sie ist langsamer“). Bei der Kategorie "Top oder Flop" bevorzugen fünf Athleten die Top-Flop-Variante: Denn „ich will gut sein, nicht nur mässig-gut“. Sie nehmen eine Niederlage in Kauf, wenn sie dann auch Topresultate erreichen können. Eine Athletin bezeichnete sich als eher regelmässige Läuferin, sie war aber mit ihrer Einstellung nicht ganz zufrieden: „Also ich bin eher die Regelmässige. Aber es ist schön, wenn man manchmal einen draufsetzen und ausbrechen kann. Sonst fühlt man sich mit der Zeit etwas deplatziert und glaubt nicht mehr dran, mal den Toplauf machen zu können.“
AE (N=10)	Die Gruppe ist bei diesen Fragen in zwei Subgruppen gespalten. Vier Athleten bezeichnen sich als eher risikofreudig und mutig, vier Athleten schätzen kein Risiko und setzen sich als Wettkampfziel, möglichst keine Fehler zu machen. Zwei Athleten befinden sich dazwischen, denn „wenn man nur vorsichtig ist, ist man oft zu langsam. Man sollte das Optimum finden zwischen Vorsicht und Risiko“. Dies widerspiegelt sich auch bei den schwierigen Posten. Die einen (sechs Nennungen) wählen einfach die schnellere Variante („ich würde den schnellsten Weg nehmen“), ohne gross zu überlegen, ob diese schwieriger ist („ich traue mir auch eine schwere Route zu“) und die anderen (vier Nennungen) wählen lieber einen Umweg oder laufen sehr vorsichtig weiter, um möglichst sicher den Posten anzulaufen. Bei der Kategorie "Top oder Flop" sind die zwei verschiedenen Einstellungen wieder sichtbar, vier Athleten laufen lieber regelmässig („wenn man einmal Flop ist, demotiviert dies stark, regelmässig passt mir daher besser“) und sechs Athleten riskieren mehr („ich habe keine Angst vor schlechten Resultaten, wenn ich auch sehr gute erreichen kann; ich will mich verbessern, nicht konstant bleiben“).
KE (N=14)	Acht Athleten sind nicht sehr risikofreudig oder sie bezeichnen sich als vorsichtig. Sie machen lieber keine Fehler und laufen regelmässig und vorsichtig, anstatt etwas zu riskieren („ich mache lieber keine Fehler und bin dafür nicht immer so schnell“). Nur vier Athleten bezeichnen sich als eher risikofreudig oder sind zwischen Risiko und Sicherheit hin- und hergerissen („ich bin so in der Mitte, keine Fehler aber auch nicht zu langsam“). Bei einem schwierigen Posten nehmen



	zwölf Athleten dann auch einen Umweg in Kauf oder laufen vorsichtiger und langsamer weiter, dies auch weil sie sich z.T. technisch nicht so gut fühlen („ich nehme eher die Umlaufroute, auch weil ich das Gefühl habe, dass ich technisch nicht so gut bin“). Bei der Suche eines schwierigen Postens spielt der Wettkampfverlauf bei zwei Athleten eine Rolle: „Wenn ich vorher keine Fehler gemacht habe, dann versuche ich schon konzentriert weiterzulaufen“. Drei Athleten gaben dazu an, nicht zu merken, wann ein Posten schwierig ist („ich denke, es ist eine Schwäche von mir, zu wenig zu merken, ob jetzt ein schwieriger Posten kommt oder nicht“). Sieben bevorzugen dabei regelmässige Resultate, nur drei Athleten gaben an, auch Top-Resultate anzustreben („die Konstanz ist nicht immer befriedigend, ich möchte schon auch top sein, ich nehme dann gerne einen Flop im Kauf“).
EJ (N=7)	Nur ein Athlet gab an, nicht sehr risikofreudig zu sein. Alle anderen bezeichnen sich als eher risikofreudig, wobei sie meistens ein kalkuliertes Risiko eingehen. Im Wald nehmen sie die schnellere Route („ich denke, das muss man fast, wenn man gut sein will“), auch wenn diese schwieriger ist („also zurzeit glaube ich ziemlich an meine technischen Fähigkeiten), ein Umweg kommt nie oder sehr selten in Frage. Bei schwierigen Posten laufen die sechs risikofreudigen Athleten direkt, aber mit einem Konzept („dann nehme ich mir die Zeit und überlege mir, wie ich zum Posten laufen will“). Der Athlet, der nicht risikofreudig ist, läuft lieber eine sichere Variante, bei ihm kommen bei schwierigen Posten Gedanken vor wie z.B.: „hier könnte man das ganze Rennen verlieren“ oder „hier könnte man suchen“. Er denkt dann an die möglichen Fehler, die ihm unterlaufen könnten. „Nur mässige Resultate sind nicht interessant, lieber top oder flop, mit Top kann man aber auch Flop besser verkraften.“ Dieses Zitat zeigt die Einstellungstendenz der sechs risikofreudigen Athleten. Nur der nicht risikofreudige Athlet bevorzugt, regelmässig zu laufen („es könnte ja sein, dass ich am wichtigsten Lauf ein Flopläufer wäre“).
AEJ (N=6)	Fünf Athleten laufen eher sicher und betrachten es als wichtig, möglichst wenige Fehler zu machen. Zwei davon überlegen sich, ev. mit mehr Risiko laufen zu wollen („zum Teil denke ich schon, dass ich mit mehr Risiko laufen könnte“), können dies aber nicht umsetzen. Bei den schwierigen Posten wählen sie eher die sichere Route, auch wenn es ein Umweg bedeutet, oder sie laufen vorsichtiger und langsamer weiter („bei schwierigen Posten laufe ich lieber ein sicheres Konzept“). Ein Athlet versucht durch diese Strategie, seine Schwäche im Kartenlesen zu überdecken. Nur ein Athlet bezeichnet sich als eher risikofreudig und ist bereit, eine direkte Route zu wählen. Er begründet seine Haltung wie folgt: „Es hat aber auch Vorteile, risikofreudig zu sein, wenn man wirklich den Mut hat, eine andere Route zu wählen, kann das schon positiv sein.“ Er bevorzugt auch Top- oder Flop-Resultate, die anderen Athleten laufen lieber konstant, auch wenn nur mässig-gut.
KEJ (N=3)	Zwei Athleten bezeichnen sich als Mittelmass, zum Teil risikofreudig und zum Teil vorsichtig. Diese Athleten nehmen nicht unbedingt einen Umweg in Kauf, aber auch kein grosses Risiko. Sie laufen eher langsamer und kontrollieren genauer die Karte. Ein Athlet bezeichnet sich als risikofreudig. Ein Athlet bevorzugt eher regelmässige Resultate. Ein Athlet würde am liebsten immer Top-Resultate erzielen.

Bevorzugen die Athleten die Sicherheit, soweit diese im Orientierungslaufen möglich ist, oder sind sie bereit, auch etwas Risiko auf sich zu nehmen? Ziel dieser Fragengruppe war, die allgemeine Einstellung der Athleten zum Thema Risikobereitschaft während des Wettkampfs zu erfassen. Bei diesem Thema sind zwischen den Gruppen grosse Unterschiede feststellbar: In den Gruppen E und EJ geben praktisch alle Athleten an, eher risikofreudig zu sein, in der Gruppe AE sind es nur die Hälfte und in den Gruppen KE, AEJ und KEJ die wenigsten.

Die risikofreudige Einstellung geht deutlich mit einer klaren Erfolgsorientierung einher (Gabler, 2002), wobei zu betonen ist, dass es um ein kalkuliertes Risiko geht. Die Athleten dieser zwei Gruppen laufen nicht „kopflös“ durch den Wald. Diese Aussagen wurden vom Sportpsychologen bestätigt. Bei der Frage, was der Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmache, gab er an, die Risikobereitschaft spiele eine Rolle, dies aber nur „wenn

man es nicht kopflos macht, sondern dosiert“. Diese Athleten möchten Spitzenresultate erreichen und geben sich mit guten oder sogar mittelmässigen Resultaten nicht zufrieden. Sehr wahrscheinlich bevorzugen sie aus diesem Grund die Top oder Flop-Variante. Sie sind gerne bereit, einen Misserfolg in Kauf zu nehmen, wenn sie auch grosse Erfolge feiern können. In Bezug auf die Kontrollüberzeugungen ist bekannt, dass internal orientierte Personen eher risikobereiter sind als external orientierte (Allmer, 1978, S. 34) und dass bei neuen und komplexen Handlungssituationen, wie sie im Orientierungslaufen immer wieder vorkommen, die allgemeinen Kontrollüberzeugungen von grosser Bedeutung sind.

Bei schwierigen Posten haben die Athleten der Gruppe E und EJ keine Angst und wählen die ihrer Meinung nach schnellere Route auch dann, wenn diese etwas schwieriger ist. Genau solche Situationen stellen für sie eine Herausforderung dar. Dies lässt auf eine gewisse Selbstwirksamkeit und ein hohes Selbstkonzept („also zurzeit glaube ich ziemlich an meine technischen Fähigkeiten“) schliessen und es bedeutet aber auch, dass gleichzeitig die Handlungs-Ergebnis-Erwartung (siehe Kap. 2.5.1) hoch ist. Diese Resultate bestätigen die Beobachtungen Banduras (1997), der besagt, dass in einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung die optimistische Überzeugung einer Person zum Ausdruck kommt, über die notwendigen personalen Ressourcen zur Bewältigung schwieriger Anforderungen zu verfügen und diese auch sinnvoll und zielgerichtet einsetzen zu können. Diese optimistische Überzeugung entsteht auch auf der Grundlage eines hohen Selbstkonzepts: Je höher das Selbstkonzept, desto stärker geht eine Person davon aus, bei einer Aufgabe erfolgreich abzuschneiden (vgl. Meyer, 1984, Dickhäuser et al., 2002 und Bandura, 1997). Ein hohes Selbstkonzept führt zusätzlich zur Auswahl schwieriger Aufgaben (Meyer, 1984). Auch Jerusalem (1990) und Krapp & Ryan (2002) konnten feststellen, dass die Stärke der Selbstwirksamkeit einen grossen Einfluss auf die Annahme stressreicher Herausforderungen hat. Das Selbstkonzept und das Interessenkonzept (in diesem Fall die Top-Resultate) werden auch von Nitsch (1995) in seinem Handlungsmodell als personell subjektive Handlungsdeterminanten bezeichnet (siehe Tabelle 10). Er betont dabei in der Handlungsauswahl in der Antizipationsphase, in diesem Fall direkte Route oder Umweg, die Bedeutung der Interaktion zwischen Kompetenz und Valenz.

In den Gruppen AE, KE, AEJ und KEJ bevorzugen mehrere Athleten kein Risiko, sondern eine gewisse Sicherheit, wenn es um die Suche schwieriger Posten geht, sowie eine Regelmässigkeit bei den Resultaten. Viele sind bereit, bewusst einen Umweg in Kauf zu

nehmen, um die Posten sicher anlaufen zu können. Diese Resultate zeigen eine gewisse Unsicherheit, die auf eine eher tiefe Selbstwirksamkeit und ein eher tiefes Fähigkeitsselbstkonzept hindeuten. Die Misserfolgsorientierung ist dabei auch deutlich sichtbar, vor allem bei den Athleten, die auch bei der Kategorie „Top/Flop“ mässig-gute Resultate bevorzugen. Die Aussagen dieser Athleten zeigen deutlich, dass ihre Emotionen und Kognitionen vorwiegend darauf ausgerichtet sind, Misserfolge zu vermeiden (Gabler, 1995).

Für zwei Athleten der Gruppe KE ist ein zusätzlicher Faktor, nämlich der Wettkampfverlauf, im Hinblick auf die Auswahl der Route wichtig. Frühere Fehler können diese Athleten verunsichern und zu einer sicheren Route motivieren. Dies deutet auf eine gewisse Lageorientierung hin, die während des Wettkampfs eintritt (siehe Kap. 2.6.1).

Tabelle 29: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Emotionen vor dem Lauf“ (Anspannung, Angst vor dem Wettkampf, Freude vor dem Wettkampf), „4 Gedanken“ (Leitfragen: Bist du vor dem Wettkampf angespannt, hast du Angst? Wieso? Freust du dich auf den Wettkampf? Wieso? Von diesen möglichen Gedanken, welcher passt, kurz vor dem Wettkampf, spontan am besten für dich? „Ich hoffe, ich werde keine Fehler machen / ich hoffe, nicht eingeholt zu werden / ich werde mein Bestes geben / ich will gewinnen“.)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Vor dem Lauf sind alle Athleten angespannt, aber gleichzeitig freuen sie sich darauf. Sie haben keine Angst. Bei der Staffeldisziplin steigt dann bei zwei Athletinnen die Anspannung („bei der Staffel spüre ich die Nervosität noch mehr, der Druck ist grösser“). Die Freude vor dem Wettkampf ist für alle sehr wichtig („wenn man sich nicht freut, ist es sehr schwierig, die Motivation aufzubauen. Jeder Lauf ist eine Chance zu zeigen, wie gut man ist“), der Wettkampf wird als positive Herausforderung betrachtet („ich finde die Herausforderung, das Beste daraus zu machen und die Posten zu finden, super“). Bei den vier Gedanken gaben alle „ich werde mein Bestes geben“ an, die Hälfte der Athleten gab aber auch an, gewinnen zu wollen.
AE (N=10)	Vor dem Lauf sind sechs Athleten angespannt („ich bin immer angespannt“), sie haben Respekt vor dem Lauf und zum Teil auch Angst („ich habe schon eine gewisse Angst vor dem Versagen“). Nur zwei Athleten geben an, keine Angst zu haben. Fünf Athleten freuen sich aber auch („wenn ich mich nicht freue, dann kommt es auch nicht gut heraus, ich freue mich immer mehr“), bei den anderen ist es unterschiedlich, meistens haben diese v.a. Respekt („ich habe nicht immer Freude, meistens Respekt, ich denke, dass es auch nicht gut gehen kann“). Ein Athlet äussert sich zu seinen Gefühlen vor dem Start wie folgt: „Manchmal ersticke ich die Freude fast dadurch, dass ich zu viel nachdenke, und da muss ich mir häufig einen Ruck geben, um sagen zu können, dass das ja eigentlich cool ist.“ Bei den vier Gedanken wurde v.a. der Gedanke „ich werde mein Bestes geben“ gewählt (neun Nennungen), die anderen Gedanken waren aber bei sieben Athleten präsent („die anderen Gedanken gehen mir aber auch durch den Kopf“).
KE (N=14)	Acht Athleten sind vor dem Wettkampf angespannt, sind nervös und haben Respekt, einige davon (zwei Nennungen) haben zum Teil auch Angst („manchmal kommt bei mir kurz vor dem Start noch etwas Angst auf“). Bei der Freude ist es unterschiedlich, acht Athleten freuen sich („ja, ich muss mich freuen, es ist für mich sehr zentral“), vier nur zum Teil und zwei überhaupt nicht („wenn ich Angst habe, dann kann ich mich überhaupt nicht mehr freuen“). Ein Athlet bezeichnet einen Wettkampf wie folgt: „Es ist irgendwie eine Belastung, es ist wie eine Prüfung und man ist froh, wenn es vorbei ist, andererseits freue ich mich auch.“ Bei den vier Gedanken gaben zwölf Athleten an, alle Gedanken schon gehabt zu haben, die explizit meistgenannten sind „ich hoffe, ich werde keine Fehler machen“ (acht Nennungen) und „ich werde mein Bestes geben“ (acht Nennungen), wobei auch „nicht eingeholt zu werden“ (fünf Nennungen) immer

	wieder Platz bei den Gedanken hatte. An einen Sieg denken die Athleten eher an regionalen oder nationalen Läufen.
EJ (N=7)	Sechs Athleten freuen sich vor dem Start, sie sind aber auch angespannt. Angst haben sie normalerweise nicht oder nur ein wenig. Bei den vier Gedanken wurden v.a. der erste „ich hoffe, ich werde keine Fehler machen“ (vier Nennungen) und der dritte „ich werde mein Bestes geben“ (vier Nennungen) genannt. Der vierte Gedanke („ich will gewinnen“) kam nur bei zwei Athleten vor.
AEJ (N=6)	Am Start haben vier Athleten Respekt und zwei davon zum Teil Angst („ich habe schon eher Angst, Angst zu versagen oder besser Angst, nicht gut zu sein“), sie freuen sich aber meistens auch. Bei den vier Gedanken wurden v.a. die Gedanken „ich hoffe, ich werde keine Fehler machen“ (zwei Nennungen) und „ich werde mein Bestes geben“ (drei Nennungen) angegeben.
KEJ (N=3)	Alle Athleten haben eher Respekt vor dem Lauf, zwei aber auch Angst („ja, ich habe Angst, Fehler zu machen“). Sie gaben aber auch an, sich meistens zu freuen, ein Athlet aber erst nach dem Start. Bei den vier Gedanken wurden bei allen die ersten drei angegeben, wobei die ersten zwei („ich hoffe, ich werde keine Fehler machen,“ und „ich hoffe, nicht eingeholt zu werden“) vor dem Start häufiger waren.

In der Hauptkategorie „Emotionen vor dem Lauf“ lassen sich einige Unterschiede feststellen. Die Athleten der Gruppen E und EJ sind vor dem Wettkampf zwar angespannt, aber gleichzeitig freuen sie sich und haben dabei (bei der Gruppe EJ meistens) keine Angst. Die Freude vor dem Wettkampf ist sogar für die Athleten der Gruppe E sehr wichtig für die Motivation. Diese Tendenz bei den Athleten bestätigte auch der Sportpsychologe: „Die Top-Athleten haben extrem viel Freude an der Sache.“ Die Wichtigkeit der Freude an der Tätigkeit findet auch in der Literatur grossen Konsens, „[...]denn Spass daran ist einer der sichersten Garanten für motivationale Steuerung“ (Sokolowski, 1999, S. 35). In den Gruppen AE, KE, AEJ und KEJ hat es schon einige Athleten, die Angst haben. Die Freude vor dem Lauf ist in diesen Gruppen auch unterschiedlich. Es hat in jeder Gruppe Athleten, die vor dem Wettkampf eher nervös sind, Respekt vor dem Lauf haben und keine Freude spüren. Bei der Kategorie „4 Gedanken“ gaben einzig die Athleten der Gruppe E an, ausschliesslich ihr Bestes zu geben und gewinnen zu wollen. Bei den anderen Gruppen waren auch die anderen Gedanken präsent. Bei den Gruppen KE, EJ, AEJ und KEJ wurde der Gedanke „ich hoffe, ich werde keine Fehler machen“ von den meisten Athleten angegeben, bei den Gruppen KE und KEJ ist auch der Gedanke „ich hoffe, nicht eingeholt zu werden“ mehrmals angegeben worden. Die Hoffnung, keine Fehler zu machen, zeigt eine gewisse Angst, die zu einer Lageorientierung führen kann. Dies bedeutet aber auch, dass das Fähigkeitsselbstkonzept im technischen Bereich einige Lücken aufweist. Die Hoffnung, nicht eingeholt zu werden, zeigt eine eher externale Kontrollüberzeugung, wobei man meistens eingeholt wird, wenn man Fehler macht oder eine ungünstige Route wählt.

### 4.3.2 Ziele

In diesem Kapitel werden die Resultate aus den Kategorien „Ziele 04“, „Ziele 04 erreicht“, „Ziele 04-realistisch/unrealistisch“, „Wichtigkeit der Ziele“, „Endziel im OL“, „kurzfristige/langfristige Ziele“ und „realistische Ziele“ dargestellt und interpretiert. Bei den tabellarischen Zusammenfassungen werden die Resultate mehrerer Kategorien in einer einzigen Tabelle dargestellt.

Aus der Literatur ist zu entnehmen, dass die Zielauswahl einige wichtige Informationen über eine Erfolgs- oder Misserfolgsorientierung der Athleten geben kann. Erfolgsmotivierte setzen sich normalerweise realistischere Ziele, die eine Herausforderung sind und mit den eigenen Fähigkeiten erreicht werden können (Weiner, 2000). Misserfolgsmotivierte setzen entweder zu niedrige oder zu hohe Ziele. Erfolgsmotivierte sind eher in der Lage, sich Ziele unter grösserer Zeitperspektive zu setzen, sie können auf die Belohnung warten (siehe dazu auch Kap. 3.5.2.1).

Tabelle 30: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Ziele 04“, „Ziele 04 erreicht“, „Ziele 04 realistisch/unrealistisch“. (Leitfragen: Welche Ziele hast du dir für die letzte Saison (2004) gesetzt? Hast du die Ziele der Saison 2004 erreicht? Waren die Ziele der letzten Saison realistisch?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Ziele der Wettkampfsaison 2004 beziehen sich v.a. auf Rangplatzierungen an der Welt- oder Europameisterschaft. Alle Athleten wollten eine Medaille oder mindestens ein Diplom an einem dieser Wettkämpfe. Dazu kommen z.T. noch die Trainingsziele, wie z.B. „ich wollte mich technisch verbessern“ oder „mein allgemeines Ziel war, mehr schnelle Trainings zu machen“. Die Ziele waren für alle realistisch. Alle Athleten haben mindestens die „normalen“ oder „minimalen“ Ziele erreicht. Die Gründe für die Nicht-Erreichung der Ziele waren sehr unterschiedlich, von Verletzungen über die Vorbereitung zum Glück oder Pech („Es kommt auf die Tagesform und auf Pech oder Glück an, ob man dann 6. oder 3. wird.“)
AE (N=10)	Die Ziele liegen zwischen dem zehnten und 15. Rang an der Welt- und Europameisterschaft, zwei Athleten hatten als Ziele lediglich die Teilnahme. Nicht alle Athleten haben sich Rangziele gesetzt, zwei davon wollten sich v.a. verbessern, konstanter laufen. Acht Athleten haben diese Ziele nicht oder nur teilweise erreicht, obwohl sich alle hohe, aber auch realistische Ziele gesetzt hatten. Bei der Begründung der Nicht-Erreichung der Ziele wurden zum Teil verschiedene gesundheitliche Probleme genannt, die im Laufe der Saison aufgetreten waren. Eine Einzelnennung begründet die fehlende Erreichung wie folgt: „Man muss aber auch sehen, dass ich von A bis Z alleine unterwegs gewesen bin. Vielleicht hätte ich etwas mehr Glück gebraucht, um mit jemandem zusammen zu kommen, und dann kann man ein Stück weit davon profitieren und dann hätte es vielleicht gereicht.“
KE (N=14)	Für neun Athleten war das Ziel eine Teilnahme an der Weltmeisterschaft, Europameisterschaft und Studenten-Weltmeisterschaft. Sechs Athleten wollten sich für das Euromeeting, den Spring Cup und für das Trainingslager in Japan <sup>32</sup> qualifizieren und sich sowohl technisch als auch physisch verbessern. Bei sechs Athleten wurden die Teilziele erreicht, nur fünf Athleten haben alle Ziele erreicht und drei gar keine. Die Hauptgründe sind Krankheiten und Unfälle. Bei allen

<sup>32</sup> Die Weltmeisterschaft 2005 hat in Japan stattgefunden. Ein Jahr vor jeder Weltmeisterschaft wird jeweils pro Nation eine Athletendelegation zu einem Trainingslager eingeladen.

	Athleten waren die gesetzten Ziele für die Saison 2004 realistisch.
EJ (N=7)	In dieser Gruppe sind zwei verschiedene Zielbereiche zu nennen, einerseits Rangziele, andererseits Ziele im technischen, läuferischen und mentalen Bereich. Als Rangziele wurden von vier Athleten eine Teilnahme oder eine Medaille an der Junioren-Weltmeisterschaft wie auch gute internationale Resultate genannt. Vier Athleten bezeichneten aber auch technische, läuferische und zum Teil mentale Fortschritte als Ziele. Die Ziele, die für alle realistisch waren, wurden von fast allen (sechs Nennungen) mindestens teilweise erreicht, obwohl die Überprüfung kartentechnischer Ziele nicht sehr einfach war („Ich habe die kartentechnischen Ziele schon erreicht, aber diese sind weniger einfach zu überprüfen“).
AEJ (N=6)	Alle Athleten haben sich entweder eine Teilnahme an der Junioren-Weltmeisterschaft oder an anderen internationalen Wettkämpfen als Ziel gesetzt. Zwei Athleten wollten sich dazu kartentechnisch und läuferisch verbessern. Die für alle realistischen Ziele wurden von drei Athleten nur teilweise erreicht, drei Athleten haben alle Ziele erreicht.
KEJ (N=3)	Das Ziel war für alle die Teilnahme an der Junioren-Weltmeisterschaft und an anderen internationalen Wettkämpfen. Die für alle realistischen Ziele wurden von allen nicht oder nur teilweise erreicht.

Im Elitekader ist der Unterschied bei den Rangzielen für die Saison 2004 deutlich; während die Athleten der Gruppe E an der Welt- oder Europameisterschaft mindestens ein Diplom erreichen wollten, wünschten sich die Athleten der Gruppe AE eine Platzierung unter den ersten 15 und die Athleten der Gruppe KE gaben an, an der Welt- oder Europameisterschaft überhaupt teilnehmen zu wollen. Die Ziele wurden von allen Athleten als realistisch eingestuft, diese wurden aber unterschiedlich erreicht: Die Gruppe E hat mindestens die minimalen Ziele erreicht, die Gruppe AE hat diese nicht oder nur teilweise erreicht und die Gruppe KE hat v.a. Teilziele erreicht.

In den Juniorengruppen EJ und AEJ sowie auch in den Gruppen AEJ und KEJ unterschieden die Athleten zwischen Rang- und technischen und/oder läuferischen Zielen, wobei die technisch-läuferischen Ziele eine Verbesserung der Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten bedeutet. Solche Ziele zeigen den Willen, sich verbessern zu wollen, sind aber, unabhängig von den Rangresultaten, sehr schwierig zu überprüfen. Bei der Betrachtung dieser Zielart kann man kritisch hinterfragen, ob diese nicht als Selbstschutz gegen Enttäuschungen zu interpretieren sind.

Bei den Rangzielen ist bei den Juniorengruppen ein kleiner Unterschied zu beobachten. Die Athleten der Gruppe EJ wollten an der Weltmeisterschaft teilnehmen und/oder eine Medaille gewinnen, die Athleten der Gruppen AEJ und KEJ zielten ausschliesslich auf eine Teilnahme ab. Alle Junioren gaben zusätzlich die Teilnahme oder gute Platzierungen an internationalen Wettkämpfen als Ziel an. Dies unterstützt ihre Aussagen bei der Kategorie „Spitzensportmotivation“, in der die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen als grosse Motivation angegeben worden war. Die Ziele der Saison 2004 wurden in den Gruppen EJ und

AEJ von fast allen Athleten mindestens teilweise und in der Gruppe KEJ nicht oder nur teilweise erreicht. Auffällig ist die Tatsache, dass die Ziele, obwohl sie für alle Athleten realistisch waren, ausser bei den Gruppen E und EJ nicht oder nur teilweise erreicht wurden. Aus diesem Grund stellt sich die kritische Frage: Waren die Ziele wirklich realistisch oder haben sich einige Athleten Anfang Saison eher überschätzt?

Tabelle 31: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Wichtigkeit der Ziele“, „Endziel im OL“ (Frage: Wie wichtig ist es für dich, Ziele zu haben? Was ist langfristig dein Ziel im OL? Was möchtest du im OL erreichen?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Ziele sind für alle sehr wichtig und motivieren die Athleten, so viel zu trainieren. Ohne Ziele würden fünf Athleten nicht so viel investieren („wenn ich sie nicht hätte, würde ich den ganzen Aufwand nicht auf mich nehmen“). Die Herausforderung, möglichst auf den Tag genau „top fit und mental voll da“ zu sein, ist sehr gross. Die Endziele sind einerseits die guten Platzierungen an internationalen Wettkämpfen (zwei Nennungen) und andererseits eine Medaille, wenn möglich die goldene, an der Weltmeisterschaft (drei Nennungen). Eine Athletin möchte sich weiter perfektionieren und „immer neue Herausforderungen annehmen“.
AE (N=10)	Die Ziele sind für fast alle Athleten (acht Nennungen) sehr wichtig, ohne Ziele würden sie nicht so viel investieren, so viel trainieren. Zwei Athleten merken aber an, dass Ziele ein zusätzlicher Druck sein können, dies v.a. wenn während der Saison etwas schief läuft und die Ziele nicht angepasst werden können oder wenn diese nur punktuell sind. Als Endziel bezeichnet die eine Hälfte der Athleten einen optimalen Lauf, die andere Hälfte möchte eine Medaille an der Weltmeisterschaft, entweder in einer Einzeldisziplin oder in der Staffel.
KE (N=14)	Die Ziele sind für alle Athleten wichtig bis sehr wichtig, dies v.a. für die Trainingsmotivation („ich brauche sie, um mich zu motivieren“) und für die Vorbereitung. Für einen Athleten können Ziele aber auch unter Druck setzen („Ziele setzen uns auch ein wenig unter Druck, aber wenn diese realistisch sind, dann ist der Druck angenehm, motivierend“). Beim Endziel orientieren sich die meisten Athleten (zehn Nennungen) an der Weltmeisterschaft, wobei dieses zwischen einer Teilnahme und einer Medaille variiert. Zwei Athleten möchten bei internationalen Wettkämpfen bei den Besten sein. Ein Athlet möchte zu den besten Schweizerathleten gehören.
EJ (N=7)	Die Ziele sind für alle Athleten wichtig, v.a. die kurzfristigen, dank derer sie sich besser für das Training motivieren können. Sechs Athleten bezeichnen die Selektion für das Elitekader und später eine Medaille an einer Weltmeisterschaft als Endziel. Nur eine Athletin hat noch kein Endziel: „Ich habe Mühe, mir langfristig ein Ziel zu setzen. Ich habe bis jetzt vorweg immer das Beste gemacht und es hat sich irgendwie schon bewährt.“
AEJ (N=6)	Die Ziele sind für fast alle (fünf Nennungen) wichtig bis sehr wichtig, um sich motivieren zu können, so viel zu trainieren und zu investieren. Nur ein Athlet bezeichnet die Ziele als nicht wichtig, sondern nur als eine Pflicht („ich muss schon ein Ziel sagen, nur schon vom Trainer aus“). Endziele wurden verschiedene genannt, wie z.B. Weltmeister werden, Diplom oder überhaupt Teilnahme an der Weltmeisterschaft, ins Elitekader selektioniert zu werden und „Schweizer männlicher Topläufer“. Nur eine Athletin hatte noch kein Endziel („mich trägt die Motivation Stück für Stück“).
KEJ (N=3)	Es wurden drei verschiedene Antworten gegeben: Ziele sind unterschiedlich wichtig, zum Teil sind nur die kurzfristigen wichtig oder Ziele sind gar nicht wichtig. Die Endziele sind eine Teilnahme, eine Medaille an der Weltmeisterschaft und die Selektion ins Elitekader.

Die Ziele sind in allen Gruppen, ausser in der Gruppe KEJ, wichtig bis sehr wichtig. Dank Zielen können sich die Athleten motivieren, so viel in den Sport zu investieren oder so viel zu trainieren. Der Sportpsychologe arbeitete mit den Athleten des Juniorenkaders gezielt an ihren Zielsetzungen, er übte dabei vor allem die Formulierung von Optimal-, Normal- und Minimalzielen. Die Athleten der Gruppen AE und KE gaben aber zum Teil auch an, Ziele

seien ein zusätzlicher Druck. Dies könnte damit erklärt werden, dass diese zu hoch waren und die Athleten zu einer Misserfolgsorientierung geführt haben. Die Endziele sind in den Elitegruppen ähnlich. Eine Medaille an der Weltmeisterschaft<sup>33</sup> taucht dabei immer wieder auf. Interessanterweise sieht die Hälfte der Athleten der Gruppe AE einen perfekten Lauf als Endziel. Hier sollte man genauer eruieren, wie sie einen perfekten Lauf beschreiben. Bei den Junioren sind die Endziele in allen Gruppen ähnlich: die Selektion für das Elitekader und eine Medaille an der Weltmeisterschaft. Die Selektion ins Elitekader ist sehr wahrscheinlich kein Endziel, sondern nur der erste Schritt, um das wirkliche Endziel, eine Medaille an der Weltmeisterschaft, zu erreichen. Die Ziele sind für die Junioren (sehr) hoch. Visionen oder Träume müssen auch vorhanden sein, um sich langfristig motivieren zu können. Dies widerspricht den Aussagen aus der Literatur (Rheinberg, 2004), gemäss denen die erfolgsmotivierten Athleten eher realistische Ziele wählen, um sich motivieren zu können.

Tabelle 32: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Kurzfristige/langfristige Ziele“, „Realistische Ziele“ (Leitfragen: Setzt du lieber kurzfristige oder langfristige Ziele? Hast du lieber realistische Ziele oder eher Visionen, Träume?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Alle Athleten setzen sowohl kurzfristige (eine Wettkampfsaison) als auch langfristige Ziele. Die kurzfristigen Ziele helfen, sich dauernd zu motivieren, und vermitteln eine gewisse Sicherheit. Die langfristigen braucht man für einen seriösen Aufbau. Die Ziele müssen allgemein realistisch und hoch sein, vier Athleten haben aber auch langfristige Visionen oder Träume.
AE (N=10)	Sechs Athleten setzen eher kurzfristige Ziele, die maximal eine Wettkampfsaison berücksichtigen („ich glaube, eher kurzfristig, weil ich nie weiss, in welche Richtung es nachher weitergeht“). Nur zwei Athleten bevorzugen eine langfristige Zielsetzung („Langfristige, denn ich glaube, es braucht einfach Zeit“). Zwei Drittel der Athleten (sechs Nennungen) setzen nur realistische Ziele, für einen Drittel (vier Nennungen) sind die kurzfristigen Ziele realistisch, aber die langfristigen sollen eine Vision oder einen Traum darstellen. Ein Athlet setzt langfristig idealistische Ziele, die er nie erreichen wird („es ist zwar ein unrealistisches Ziel, aber es zeigt mir den Weg“).
KE (N=14)	Zehn Athleten setzen kurzfristige Ziele. Zwei Athleten setzen sowohl kurzfristige als auch langfristige Ziele, wobei die langfristigen eher Träume oder Visionen sind. Kurzfristige Ziele ermöglichen eine bessere Flexibilität, falls während der Saison etwas dazwischen kommen sollte. Ein typisches langfristiges Ziel war die Teilnahme an der Weltmeisterschaft in Japan, die 2005 stattgefunden hat. Diese Weltmeisterschaft hatte einen speziellen Anreiz. Neun Athleten haben sowohl realistische Ziele als auch Visionen, fünf Athleten setzen nur realistische Ziele. Die kurzfristigen Ziele müssen für alle realistisch sein, sie können aber auch hoch sein, die langfristigen sind v.a. Visionen. Ein Athlet setzt pro Wettkampf ein realistisches und ein idealistisches Ziel.
EJ (N=7)	Die meisten Athleten (sechs Nennungen) setzen kurzfristige Ziele, Ziele über maximal eine Wettkampfsaison, da diese konkreter sind. Die langfristigen Ziele sind zum Teil schon präsent, aber nicht sehr konkret. Nur ein Athlet setzt eher langfristige Ziele („die kurzfristigen Ziele sind meistens Anhaltspunkte für die langfristigen“). Alle Athleten formulieren dazu realistische Ziele, die zum Teil aber auch anspruchsvoll sein können. Zu hohe Ziele, Träume und Visionen werden von zwei Athleten als zusätzlichen Druck bezeichnet. Sie können zu einer Enttäuschung führen, wenn man sie nicht erreicht.
AEJ (N=6)	Die Ziele sind eher kurzfristig (fünf Nennungen). Langfristige Überlegungen beziehen sich nur auf ungenaue Gedanken. Die Ziele müssen dabei auch realistisch sein (sechs Nennungen), zu

<sup>33</sup> Orientierungslauf ist keine olympische Disziplin. Aus diesem Grund ist eine Goldmedaille an einer Weltmeisterschaft die höchste erreichbare Auszeichnung.



	hohe Ziele oder Träume können zu Enttäuschungen führen („ich setze Träume nicht als Ziel, sonst ist man schnell enttäuscht“).
KEJ (N=3)	Die realistischen Ziele werden eher kurzfristig formuliert (zwei Nennungen). Ein Athlet setzt sowohl kurz- als auch langfristige Ziele: „Das langfristige Ziel motiviert mich immer wieder und das kurzfristige brauche ich, um mein Training aufzubauen.“

Nur die Athleten der Gruppe E setzen bewusst sowohl kurz- als auch langfristige Ziele. Die Athleten der anderen Gruppen setzen eher kurzfristige Ziele, die langfristigen Ziele sind oft nur Visionen oder Ideen. Anhand dieser Aussagen könnte man eine gewisse Misserfolgsorientierung derjenigen Athleten zu eruieren wagen, die ausschliesslich kurzfristige Ziele setzen. Die Ziele müssen in allen Gruppen realistisch, aber hoch sein. Einige Athleten der Gruppen EJ und AEJ haben Angst vor zu hohen Zielen, da diese zu Enttäuschungen führen können. Diese Angst rechtfertigt eine realistische Zielsetzung, da zu hohe Ziele eher eine Bedrohung als eine Motivation für die Athleten sein können. Gemäss dem Sportpsychologen ist es dabei wichtig, zwischen bewussten und unbewussten Zielen zu unterscheiden. Seiner Meinung nach können sich die sehr guten Athleten, auch Topathleten genannt, meistens äusserst realistisch einschätzen. Sie haben zwar auch einen Traum, können aber zwischen dem Idealziel und ihrem wirklichen Optimum unterscheiden. Bei den Junioren hingegen ist es für viele schwieriger, eine realistische Zielsetzung langfristig zu verfolgen und die Träume in den Hintergrund zu stellen. Seine Aussagen stimmen mit den Ergebnissen dieser Untersuchung überein.

#### **4.3.3 Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg und Attribution**

Das Ziel der nächsten Kategorie war herauszufinden, welche selbstbewertenden Emotionen (siehe Kap. 2.2.4) die Athleten der einzelnen Gruppen bei Erfolgen erleben, da sich die Bewertung eines Leistungserfolgs deutlich auf die Leistungsmotivation auswirkt. Aufgrund der Forschungsbefunde (Heckhausen, 1989) ist anzunehmen, dass die Erfolgsorientierten sich nach einem Erfolg freuen, während Misserfolgsorientierte eher die Tendenz haben, das Resultat zu relativieren. Zudem lösen nach Rheinberg (2004) internale Ursachenbeschreibungen Stolz und eine Erhöhung des Selbstwerts aus.

Tabelle 33: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Relativierung des Resultates“ (Leitfrage: Bist du nach einem Sieg oder nach einem guten Lauf stolz oder versuchst du das Resultat zu relativieren?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Fünf Athleten sind stolz, versuchen aber gleichzeitig, nicht überheblich zu werden oder sich auf die weiteren Herausforderungen zu konzentrieren („ich habe mir aber immer Zeit gegeben zum Geniessen, danach habe ich abgeschlossen und mich dann erst auf das Kommende konzentriert“, „ich bin schon eher der Typ, der nach vorne schaut, ich habe es gemacht, aber es geht weiter, der nächste Wettkampf kommt bald“). Eine Athletin relativiert das Resultat, wenn die Konkurrenz nicht sehr stark war oder die individuelle Leistung nicht befriedigend war. („Wenn ich trotz schlechter Leistung gewinne, dann relativiere ich das Resultat. Wenn ich aber eine gute Leistung erziele, dann bin ich stolz.“) Ein Athlet relativiert das Resultat eher.
AE (N=10)	Sieben Athleten sind stolz, freuen sich und geniessen das gute Resultat. Bei zweien ist die Haltung unterschiedlich, sie sind stolz, relativieren aber gleichzeitig („beides, ich relativiere zwar, aber ich kann gleichzeitig auch stolz auf das Erreichte sein“). Ein Athlet relativiert die guten Resultate („also, wenn es gut kommt, freue ich mich nicht extrem, also eher eine gedämpfte Haltung den Resultaten gegenüber“) und eine Athletin zeigt ihre Freude nicht („den anderen gegenüber habe ich versucht, mein Resultat zu relativieren“).
KE (N=14)	Acht Athleten können sich nach einem guten Resultat freuen und dieses geniessen, zwei Athleten sind eher zurückhaltend oder tendiert, dieses zu relativieren. Drei Athleten sind stolz, sie freuen sich, aber sie zeigen es den anderen nicht („für mich bin ich stolz, aber bei den anderen relativiere ich schnell einen guten Lauf“).
EJ (N=7)	Nur ein Athlet relativiert die Resultate („Ich mag die Leute nicht, die das Gefühl haben, sie seien die Besten“), alle anderen sind stolz und freuen sich darüber. "Sich Freuen" bedeutet für drei Athleten aber nicht "sich Ausruhen", sondern auch immer neue Herausforderungen anzunehmen („ich schaue eigentlich immer weiter“).
AEJ (N=6)	Die Hälfte der Athleten ist stolz und geniesst die Resultate, die anderen tendieren dazu, diese zu relativieren („ich relativiere das Resultat eigentlich immer, manchmal sogar zu viel“).
KEJ (N=3)	Zwei Athleten sind stolz und einer relativiert die Resultate („ich relativiere das Resultat eher, ich möchte ja noch mehr erhalten“).

Während sich bei den Gruppen E, AE, KE und EJ die grosse Mehrheit der Athleten freut, das Resultat geniesst und entsprechend stolz ist, relativieren die Hälfte der Athleten der Gruppe AEJ und ein Athlet der Gruppe KEJ ihre Leistungsresultate. Ein gemeinsames Merkmal der Gruppe E und EJ besteht in der kontinuierlichen Orientierung vieler Athleten an neuen Herausforderungen. Diese Athleten geniessen das Resultat, können sich aber schnell auf den neuen Wettkampf konzentrieren. Dies kann auf eine ausgeprägte Handlungsorientierung (siehe Kap. 2.6.1) hindeuten. Diese Fähigkeit der Topathleten wurde auch vom Sportpsychologen beobachtet. Er erklärte dabei, wie wichtig die Unterstützung der Trainer bei der Verarbeitung sowohl guter als auch schlechter Wettkämpfe ist.

#### 4.3.4 Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg und Handlungskontrolle

In diesem Kapitel werden die Resultate aus den Kategorien „Schlechter Lauf, emotionale Reaktion“ und „Guter Lauf, emotionale Reaktion“ dargestellt und interpretiert.

Die untersuchten Kategorien beziehen sich auf die Verarbeitung einer Handlung und/oder auf die Interpretation der Ergebnisse. Aus der theoretischen Auseinandersetzung wird bei den erfolgsorientierten Athleten Freude nach einem guten Lauf und Frust nach einem schlechten Lauf erwartet. Die handlungsorientierten Athleten charakterisieren sich bei der Misserfolgsbewältigung dadurch, dass sie sich schnell von den negativen Gedanken oder Erinnerungen lösen und sich auf neue Herausforderungen konzentrieren können (Beckmann, 1999, S. 17, siehe dazu auch Tabelle 8).

Tabelle 34: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Schlechter Lauf, emot. Reaktion“ (Leitfragen: Wie hast du dich nach dem schlechten Wettkampf gefühlt? Wie hast du reagiert, wie hast du dich erholt? Denkst du nach einer schlechten Leistung noch lange über das Geschehene nach? Mit welchen Konsequenzen?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Nach einem schlechten Lauf fühlten sich alle Athleten frustriert und sehr unzufrieden. Sie konnten aber alle das schlechte Resultat relativ schnell vergessen, dies auch zum Teil dank einer guten Wettkampfanalyse (drei Nennungen) („in einer solchen Situation ist es für mich sehr wichtig, dass man eine richtige Wettkampfanalyse macht“). Eine Athletin gab an: „Es ist oft so, dass nach einem schlechten Resultat ein gutes folgt.“
AE (N=10)	Sechs Athleten waren sehr enttäuscht und frustriert, zwei konnten sich aber durch eine positive Erinnerung oder eine Begründung für das schlechte Resultat relativ schnell erholen. Bei zweien kommen aber die schlechten Läufe in Erinnerung, sobald sie sich in einer ähnlichen Situation befinden („es bleibt insofern lange in Erinnerung, wenn eine ähnliche Situation eintrifft, dann wird es schon wieder präsent“). Eine Athletin sagte dabei: „Ich habe eigentlich eine kleine Misserfolgs-Toleranz, das ist auch der Grund, warum ich nicht so eine risikofreudige Läuferin bin.“
KE (N=14)	Elf Athleten gaben an, frustriert, enttäuscht und niedergeschlagen gewesen zu sein. Zwei Athleten waren verärgert, v.a. weil sie keine Begründung für den schlechten Verlauf des Wettkampfs fanden („es war schon ein Frust, v.a. weil ich nicht gewusst habe, wieso ich nicht vorwärts gekommen bin“). Diese Gefühle begleiteten die Athleten ziemlich lange („dann habe ich relativ lange gebraucht, bis ich mich wieder gut gefühlt habe“). Drei konnten dank weiterer Wettkämpfe schnell abschalten („wenn wir mehrere Wettkämpfe hintereinander haben, dann kann ich auch besser abschalten und mich auf den nächsten Lauf konzentrieren“). Zwei konnten sich mit Kollegen austauschen, um die Niederlage zu verarbeiten. Vier Athleten merkten schon während des Laufs, dass sie nicht so gut unterwegs waren, und begannen bereits dann die Fehler zu analysieren, anstatt sich auf den Lauf zu konzentrieren.
EJ (N=7)	Alle Athleten fühlten sich schlecht, frustriert und enttäuscht („ich war froh, im Ziel zu sein, und wollte den Lauf vergessen, ich war recht enttäuscht“), dies v.a. weil sie die Erwartungen nicht erfüllt oder eine gute Chance verpasst hatten. Die Niederlagen blieben bei vier Athleten ziemlich lang in Erinnerung („es ist nicht einfach, die schlechten Resultate einfach zu vergessen“), zwei konnten sich durch folgende Wettkämpfe wieder motivieren und die Enttäuschung wegstecken („zum Glück hatte ich am nächsten Tag wieder einen Lauf“). Für einen Athleten ist ein Wettkampf nach einem Misserfolg nicht nur gut: „Es belastet mich, ein schlechter Lauf bleibt immer im Hinterkopf. Man ist dann angespannter vor dem nächsten Wettkampf.“
AEJ (N=6)	Der schlechte Lauf war für alle frustrierend, bei vier Athleten blieb dies aber nicht allzu lang in Erinnerung, ein Athlet hatte es sogar schon unter der Dusche verdaut. Bei zwei Athleten blieb die Frustration aber etwas länger. Eine Athletin fühlte sich überfordert in der Fehleranalyse, aus diesem Grund blieben die schlechten Resultate lange in Erinnerung („[...] und dies ist genau die Schwierigkeit und da bin ich manchmal völlig überfordert, weil ich es nicht weiss“).
KEJ (N=3)	Alle Athleten bezeichneten das Resultat als grosse Frustration. Die schlechte Leistung blieb dann auch unterschiedlich lange in Erinnerung.

Alle Athleten waren nach dem schlechten Wettkampf frustriert und enttäuscht. Bei den meisten Athleten der Gruppen E und AEJ blieb aber die Frustration nicht allzu lange in Erinnerung, während bei den anderen Gruppen die negativen Resultate bei vielen Athleten noch lange präsent blieben. Diese schnelle Verarbeitung könnte auf eine ausgeprägte Handlungsorientierung hindeuten. Interessant ist dabei die Tatsache, dass bei der Hälfte der Athleten der Gruppe E eine gute Wettkampfanalyse eine Hilfe zur schnellen Verarbeitung des Misserfolges ist. Die meisten Athleten der Gruppe E machen auch regelmässig eine Wettkampfanalyse (siehe Tabelle 26). Der Sportpsychologe bestätigte dazu, dass das Verarbeiten bei den Topathleten um einiges schneller geht und betont, wie schwierig es ist, „Fehler zu akzeptieren und weiterzumachen“. Eine seriös durchgeführte Wettkampfanalyse wie auch die genauen Rückmeldungen des Trainers können einem Athleten helfen, sich aus einer Lageorientierung zu lösen (Beckmann, 1999) und an den nächsten Wettkampf zu denken. Bei zwei Dritteln der Athleten der Gruppe AEJ scheint die Erholungszeit bei Misserfolgen zum Teil sehr kurz zu sein. Dies könnte entweder auf eine unkritische Auseinandersetzung mit dem Resultat, auf eine selbstwertdienliche Strategie oder auf eine ausgeprägte Handlungsorientierung hindeuten. In allen anderen Gruppen gaben einige Athleten an, lange Zeit an die schlechten Resultate gedacht zu haben. Dies könnte auf eine Lageorientierung verschiedener Athleten hindeuten<sup>34</sup>. Die Athleten der Gruppe KE unterscheiden sich von den anderen zusätzlich in der Tatsache, dass ca. ein Drittel von ihnen bereits während des Laufs die Fehler zu analysieren begann. Diese frühzeitige und fortlaufende Analyse ist ein deutliches Zeichen einer Lageorientierung, die während der Handlungsdurchführung die Konzentration auf den weiteren Wettkampfverlauf negativ beeinflussen kann.

Tabelle 35: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Guter Lauf, emotionale Reaktion“ (Leitfragen: Wie hast du dich nach dem sehr guten Lauf gefühlt? Wie hast du reagiert? Denkst du nach einem sehr guten Lauf noch lange über das Geschehene nach? Mit welchen Konsequenzen?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Alle Athleten waren stolz und sehr glücklich, eine Athletin gab an, eine Erleichterung gespürt zu haben („es ist mir eine grosse Last vom Herz gefallen, von dem, was sich aufgestaut hat, von Eigendruck, von den Erwartungen von aussen“). Ein Athlet gab an, die Emotionen nicht nach aussen zu zeigen, um nicht überheblich zu werden. Die guten Resultate bleiben bei vier Athleten lange in Erinnerung und motivieren sie, weiter so viel zu investieren („ja, es motiviert mich weiterzutrainieren“). Bei einem Athleten bleiben sowohl extreme Erfolge als auch extreme Misserfolge in Erinnerung, bei einer Athletin bleiben im Einzellauf die Erfolge und in der Staffel die Misserfolge im Gedächtnis haften.
AE (N=10)	Praktisch alle Athleten (neun Nennungen) waren sehr zufrieden und stolz auf ihre Leistung, ein Athlet hat es aber nicht nach aussen gezeigt („ich habe versucht, meine Emotionen für mich zu behalten“). Diese schönen Erinnerungen blieben allen lange in Erinnerung und halfen mit, sich

<sup>34</sup> Nach Schumacher (2001) wird die Lageorientierung nach den folgenden vier Aspekten charakterisiert: Planungsorientierung, Zielorientierung, Misserfolgsorientierung und Erfolgsorientierung (siehe Kap. 2.6.1).

	für das Training zu motivieren.
KE (N=14)	Alle Athleten waren entweder stolz, glücklich oder erleichtert. Auch in dieser Gruppe zeigten zwei Athleten ihre Emotionen nicht nach aussen („ich war erleichtert, dass es endlich geklappt hatte, ich behielt aber die Emotionen für mich“). Dieser Erfolg blieb bei allen lange Zeit in Erinnerung und war für alle „eine gute Motivation für das Training“.
EJ (N=7)	Alle Athleten waren stolz und zufrieden. Für eine Athletin war es eine Erleichterung. Die Emotionen blieben bei vier Athleten lange in Erinnerung, wobei zwei davon sagten, dass es für sie wichtig war, nach vorne zu schauen („ich erinnere und freue mich, dass ich gut war, aber man muss eben nach vorne schauen“). Diese Erinnerungen sind für diese Athleten eine zusätzliche Motivation, weiterhin so viel zu investieren, dies v.a. in Phasen mit weniger Erfolg.
AEJ (N=6)	Nach dem guten Lauf waren alle stolz und freuten sich. Diese Emotionen blieben bei allen ziemlich lang in Erinnerung. Ein Athlet hat dann schnell den Lauf relativiert, da dieser nicht sehr wichtig war. Diese positiven Erinnerungen sind für alle eine willkommene Motivationspritze im Training oder in den Phasen, in denen die Erfolge fehlen („auch fürs Training kann man die Motivation da herausnehmen“).
KEJ (N=3)	Alle Athleten waren stolz und freuten sich über das Resultat. Eine Athletin gab an, ihre Freude den anderen nicht mitteilen zu wollen: "Ich zeige nicht gerne, dass ich stolz bin bei einem guten Resultat, ich habe es nicht nötig." Alle Athleten erinnern sich noch lange nach den Erfolgen gerne daran.

Alle Athleten waren stolz, glücklich und zum Teil erleichtert und die schönen Erinnerungen blieben lange präsent. Bei den Emotionen lassen sich in diesen Bereichen keine Unterschiede zwischen den Gruppen feststellen. Dieses Resultat könnte ein kleiner Widerspruch zu den Aussagen bei der Kategorie „Relativierung des Resultates“ sein, bei der mehrere Athleten der Gruppen AE, KE, AEJ und KEJ die Tendenz zeigten, das gute Resultat zu relativieren. Die Freude über ein gutes Resultat zeigt eine deutliche Erfolgsorientierung. Die Tatsache, dass die Erinnerungen lange bleiben, könnte auf eine gewisse Lageorientierung hindeuten, sehr wahrscheinlich gehören aber diese Erinnerungen zu einer wichtigen Motivationstechnik. Die Athleten erinnern sich gerne an Erfolge, die ihnen helfen, weiterhin viel in den Spitzensport zu investieren. Diese Erinnerungen sind so weit positiv, solange sie die weiteren Handlungen nicht beeinträchtigen. Interessant ist die Tatsache, dass sich einige Athleten aus verschiedenen Gruppen nach einer guten Leistung erleichtert gefühlt haben. Dies zeigt, dass der Druck u.a. durch die hohen Erwartungen der Trainer und des Verbandes, gute Resultate zeigen zu müssen, sehr gross ist.

#### 4.4 Attribution

In diesem Kapitel werden die Attributionen der Athleten zusammengefasst, analysiert und interpretiert. Die berücksichtigten Kategorien sind: „Attribution guter Lauf“, „Attribution schlechter Lauf“, „Attribution Ziele 04“, „Attribution Saison 04“, „Attribution Karriere“, „Attribution Hauptstärke“ und „Benachteiligung im Kader“.

Ziel dieser Fragen ist festzustellen, ob Unterschiede bei den Attributionen eines bestimmten Laufs, bei der Attribution der Resultate der Saison 2004, in der die Ziele unterschiedlich erreicht wurden, und bei der Attribution der sportlichen Karriere existieren. Zur Attribution der Gesamtkarriere wird zusätzlich eruiert, ob die Athleten eine eventuelle Benachteiligung im Nationalkader erlebt haben. Die drei verschiedenen zeitlichen Ebenen (Wettkampf, Saison, Karriere) sollten eine attributionale Gesamttendenz der Athleten zeigen. Die Attribution der Hauptstärke zielt u.a. als Merkmal des Selbstkonzeptes auf die Bestimmung wichtiger und/oder entscheidender Stärken, die im Spitzensport nötig sind und in einer Talentförderung gezielt beobachtet, gefördert und gefordert werden könnten.

Die Attributionen, d.h. die Begründungen der Ergebnisse, finden nach der Handlung statt und können sehr nützlich sein im Hinblick auf die Verarbeitung erlebter und auf die Vorbereitung weiterer Handlungen. Weiner (1973) bezeichnete die Attributionen als vermittelnder Prozess zwischen Handlungsausgang und Handlungszufriedenheit. Attributionen sind dabei sehr wichtig, da sie oft mit anderen Dimensionen wie zum Beispiel Handlungskontrolle, Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg, Kontrollüberzeugung und mit dem Fähigkeitsselbstkonzept zusammenhängen. Je mehr die Attribution an internalen Faktoren orientiert ist, je mehr der Athlet davon überzeugt ist, die Folgen seiner Handlungen bestimmen zu können, desto wahrscheinlicher sind Erfolgserwartungen und eine positive Motiviertheit. Zudem tendieren Erfolgsmotivierte dazu, eigene Erfolge internal und Misserfolge external zu attribuieren.

Tabelle 36: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Attribution guter Lauf“ (Leitfrage: Nehmen wir einen sehr guten Wettkampf aus der letzten Saison und versuchen wir, diesen zu analysieren: Wie kannst du dir deinen Erfolg erklären?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Eine gute physische und mentale Vorbereitung ist für alle Athletinnen entscheidend gewesen („die Vorbereitung ist sicher wichtig“). Diese hat bei drei von vier Athletinnen das Selbstvertrauen positiv beeinflusst. („Ich hatte die grosse Sicherheit, dass ich läuferisch mehr als genug in Form war. Dies gibt ein sehr grosses Selbstvertrauen.“) Bei den Männern ist der Lauf einfach perfekt gelaufen („es ist einfach alles gut gelaufen“), eine genaue Begründung hatten sie dabei nicht.
AE (N=10)	Fünf Athleten gaben an, sich gut vorbereitet zu haben und am Start zuversichtlich gewesen zu sein. Oft kam auch die Antwort, dass einfach alles gut gegangen war (vier Nennungen), ohne den genauen Grund zu wissen. Ein Athlet gab an, im Flow gewesen zu sein („es hat einfach alles geklappt, ich bin im Flow gewesen, ich kann nicht sagen, wie es genau war“).
KE (N=14)	Die Antworten sind in dieser Gruppe sehr unterschiedlich, wobei bei zehn Athleten alles gut gelaufen ist, sowohl technisch als auch taktisch. Dazu wurden auch mehrmals (sechs Nennungen) die gute Vorbereitung, die Konzentration und das gute und sichere Gefühl vor dem Lauf erwähnt. Das Wetter, das Gelände, die Einstellung, Glück und die Freude erhielten Einzelnennungen. Ein Athlet gab an, keine Erklärung zu haben („ich weiss es immer noch nicht so genau“).
EJ (N=7)	Die gute Konzentration ist die meistgenannte Erklärung (drei Nennungen), gefolgt von Glück und Fehlerlosigkeit (je zwei Nennungen). Zwei Athleten hatten Schwierigkeiten, den guten Lauf genau zu attribuieren („wenn ich dies jetzt sagen könnte, dann wäre es super, denn dann wüsste

	ich es ja in Zukunft. Ich probiere, mich schon immer gleich vorzubereiten, aber trotzdem klappt es nicht immer“).
AEJ (N=6)	Die Antworten waren sehr unterschiedlich, „keine Fehler“ und „eine gute Vorbereitung“ wurden zweimal als Grund angegeben. Eine Athletin hatte keine Erklärung („meistens kann ich mir nicht erklären, warum es so gut gelaufen ist“), ein Athlet erreichte den Flow-Zustand, eine Athletin hatte das Gefühl, „durch den Wald zu fliegen“ und ein Athlet hatte „die richtige Einstellung mit einer gewissen Freude und auch einem gewissen Selbstvertrauen“.
KEJ (N=3)	Die Athleten gaben drei verschiedene Antworten: „Ich hatte vor dem Start die richtige Spannung zwischen Nervosität und Ruhe“, „ich habe keine Fehler gemacht“ und „erklären kann ich es überhaupt nicht“.

Bei allen Athleten der Gruppe E, bei der Hälfte der Gruppe AE und bei einem Drittel der Gruppe KE war die gute Vorbereitung die entscheidende internal-variable Begründung des Erfolges (siehe Tabelle 5), die u.a. auf eine Erfolgsorientierung hindeutet. Bei den Gruppen AEJ und KEJ kann man keine einheitliche Begründung feststellen. In der Gruppe EJ wurde v.a. die gute Konzentration, gefolgt von Glück und Fehlerlosigkeit genannt. Die Konzentration ist wie die Vorbereitung eine internal-variable Attribution, während Glück eine klar external-variable und nicht kontrollierbare Attribution ist. Die Fehler können unterschiedlich attribuiert werden, sie können im Zusammenhang mit dem Schwierigkeitsgrad, mit dem eigenen Können und mit der psychischen Verfassung interpretiert werden. Mehrere Athleten aus allen Gruppen gaben an, keine genauen Begründungen zu haben, es sei einfach alles gut gegangen, sie hätten einfach keine Fehler gemacht. Die unterschiedlichen Antworten und die mangelnde Begründung eines Erfolges bestätigen die Erkenntnisse aus der theoretischen Auseinandersetzung, wobei festgestellt worden ist, dass Attributionen meistens nach Misserfolgen oder unerwarteten Erfolgen stattfinden (Janssen, 1995) oder wenn man nach der Attribution gefragt wird, wie es in dieser Untersuchung der Fall ist. Die Stabilitätsdimension nimmt Einfluss auf die Erwartungen und die Lokation auf selbstwertbezogene Affekte (Möller, 1994). Aus diesem Grund sollten die angegebenen variablen Attributionen (Vorbereitung, Konzentration und Glück) keinen grossen Einfluss weder auf das Fähigkeitsselbstkonzept, noch auf die Erfolgserwartungen bei weiteren Wettkämpfen haben. In der Gruppe EJ wurde auch das Glück als Begründung genannt. Diese external-variable Attribution könnte einerseits auf eine Misserfolgstendenz und andererseits auf ein unsicheres Fähigkeitsselbstkonzept hindeuten. Vielleicht zeigt diese Nennung aber nur, dass im Orientierungslauf die Herausforderung vielfältig ist und Glück wie auch Pech zum Teil auch eine Rolle spielen können (im Postenraum können sich z.B. mehrere oder keine Athleten befinden). In den Gruppen AE und AEJ wurde der Flow-Zustand genannt. Es könnte auch sein, dass die Athleten anderer Gruppen, die keine genaue Erklärung hatten, auch im Flow-Zustand waren.

Tabelle 37: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Attribution schlechter Lauf“ (Leitfragen: Nehmen wir einen sehr schlechten Wettkampf aus der letzten Saison und versuchen wir, diesen zu analysieren: Wie kannst du dir deinen Misserfolg erklären? Wenn du dein Ziel nicht erreichst, wo liegt meistens die Ursache? Sind die anderen stärker gewesen oder hast du eher Fehler gemacht?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Athletinnen (vier Nennungen) gaben an, eine schlechte Vorbereitung gehabt zu haben, mit zu viel Risiko gelaufen zu sein und zu hohe Ansprüche an sich selber gehabt zu haben. Dazu fehlte oft eine genaue Laufstrategie („ich habe wie zu wenig Respekt gehabt, die Schwierigkeit nicht erkannt [...] oder ich hatte keine genaue Strategie“) und alle machten viele Fehler. Die Athleten (zwei Nennungen) gaben ausschliesslich an, viele Fehler gemacht zu haben. Bei der zweiten Frage gaben alle an, den Fehler bei sich selber zu suchen. („Ja, ich denke, dass es schon bei mir liegt. Meistens weiss ich, wo ich Zeit verloren habe, eigentlich immer.“)
AE (N=10)	Die Antworten waren in dieser Gruppe sehr unterschiedlich. Der gemeinsame Nenner waren die vielen Fehler, die die Athleten während des Laufs zu beklagen hatten (5 Nennungen). Andere Gründe waren zu hohe Ziele („ich wollte zu viel“), eine schlechte Vorbereitung, kein Selbstvertrauen während des Laufs („ich habe nicht richtig an mich geglaubt“), wenig Erfahrung im Gelände („ich konnte mich nicht anpassen, traf falsche Entscheidungen“) und die schlechte Kartenaufnahme. Bei der zweiten Frage gaben sieben Athleten an, die Fehler bei sich selber zu suchen, dies obwohl zwei Athleten schon erlebt haben, gut gelaufen, aber trotzdem nicht sehr schnell gewesen zu sein („es ist fast deprimierender, du hast das Gefühl du seist gut gewesen, und du weisst nicht, wieso die anderen schneller waren“). Ein Athlet betont, wie wichtig die individuelle Zufriedenheit für ihn ist. („Wenn die anderen schneller sind, ist es nicht so schlimm, ich bin mit meinem Lauf zufrieden.“)
KE (N=14)	Die Antworten waren in dieser Gruppe sehr unterschiedlich. Sechs Athleten gaben an, zu viele Fehler gemacht zu haben („ich habe Fehler gemacht, die man nicht machen sollte“), sieben Athleten, an dem Druck gescheitert zu sein. Aus dieser Konstellation kamen auch die negativen Gedanken und eine Verunsicherung, die den restlichen Lauf begleiteten („dann kam der Druck, dann fing ich an zu suchen [...] und dann kamen noch die negativen Gedanken“). Andere Gründe, die nur einzelne Athleten angegeben haben, sind: eine schlechte physische Form („da war ich im Vorfeld nicht in körperlicher Hochform“), die fehlende Konzentration („ich war nicht so konzentriert“), andere Gedanken („ich bin gedanklich irgendwo gewesen, ich war bei den Ferien, bei den Wunschträumen, überall, aber nicht beim OL“) und die mangelnde Bereitschaft am Start („dann bin ich am Start nicht bereit gewesen“). Bei der zweiten Frage gaben alle an, den Fehler bei sich selber zu suchen („man projiziert den Fehler auf andere, aber man ist selber schuld“). Nur ein Athlet wusste nicht, wieso er so viele Fehler machte und so schlecht lief.
EJ (N=7)	Sechs Athleten machten viele oder einige grosse Fehler, was sich negativ auf die Motivation und die Konzentration auswirkte. Bei drei Athleten tauchten dann auch andere störende Gedanken auf oder sie liessen sich von anderen Läufern noch mehr verunsichern. Der Druck und die hohen Erwartungen wurden zweimal als Ursache genannt („ich bin völlig übermotiviert und unter zu grossem eigenem Druck ins Rennen gegangen“). Bei der zweiten Frage gaben alle an, den Fehler bei sich selber zu suchen.
AEJ (N=6)	Die wiederholten Fehler und die daraus resultierende geringe Motivation wurde von zwei Athleten als Hauptursache angegeben. Folgende Antworten waren Einzelnennungen: zu hohe Ziele, zu hoher Druck, andere Gedanken während des Laufs („dies ist wahrscheinlich das Problem, dass ich nicht abschalten kann“), das schlechte Wetter, die schlechte Karte und das Gelände. Bei der zweiten Frage gaben alle Athleten an, den Fehler hauptsächlich bei sich selber zu suchen. Drei Athleten hatten aber auch schon erlebt, dass die Gegner trotz eines sehr guten Laufs schneller als sie waren. („Ich suche zuerst bei mir, aber es kann auch sein, dass die anderen einfach schneller gewesen sind.“)
KEJ (N=3)	Die Athleten gaben drei verschiedene Antworten: „Die Spannung war nicht da, der Kopf war nicht bereit“, „ich habe bei den Routenwahlen gezögert“ und „ich war im Übertraining“.

Die Antworten über die Attribution eines schlechten Laufs sind ziemlich unterschiedlich. Sie sind aber im Allgemeinen genauer und ausführlicher als die Attributionen eines guten Laufs. Dies bestätigt die Resultate von Janssen (1995), wonach Attributionen eher eine Hilfe bei der Verarbeitung von Misserfolgen sind. Eine einheitliche Begründung bei allen Gruppen waren



die vielen Fehler, die die Athleten gemacht hatten, und der hohe Druck, der zum Teil durch die zu hohen Ziele entstanden war. Die Fehler sind, wie bereits bei der Attribution eines guten Laufes festgestellt, unterschiedlich interpretierbar. Falls diese auf eine internal-stabile Fähigkeit zurückzuführen sind, werden die Erwartungen an den nächsten Wettkämpfen niedriger sein (vgl. Möller, 1997). Der Druck wurde in der Person-Umwelt-Interaktion auch von Nitsch (1995) in seinen Grundannahmen des handlungstheoretischen Ansatzes thematisiert, da die Handlung im Wesentlichen psychisch reguliert ist. Grosse Unterschiede sind aufgrund der verschiedenen Begründungen innerhalb der Gruppen schlecht feststellbar. Bei den Gruppen E und AE gaben einige Athleten an, sich schlecht oder falsch vorbereitet zu haben. In der Gruppe E analysieren die Frauen die Ursachen des Misserfolges etwas genauer als die Männer. Die Attributionen sind aber bei allen Athleten internal – wie auch, mit einigen wenigen Ausnahmen, in den anderen Gruppen. In der Gruppe E wurde zum Teil das hohe Risiko als Fehlerursache angegeben. Ein Misserfolg ist dabei eine logische Konsequenz der Taktik „Top oder Flop“ (siehe Tabelle 27). Bei den Gruppen AE, KE, EJ und AEJ gaben einige Athleten an, sich von anderen Gedanken abgelenkt haben zu lassen. Diese internal-variable Attribution zeigt eine gewisse Lageorientierung, die in schwierigen Situationen eintritt und sowohl die Motivation als auch die Konzentration negativ beeinflusst.

Auf die Frage nach der Ursache bei den nicht erreichten Zielen antworteten die Athleten aller Gruppen, die Ursache bei sich selber zu suchen. Sie attribuierten also alle internal. Eine interne Attribution bei Misserfolgen zeigt gemäss Gabler (1995) eine Misserfolgsorientierung der Athleten. Bei den Einzelsportarten attribuieren aber nach Straus & Möller (1994) die Athleten eher internal. Diese Information aus der Literatur muss im Orientierungslauf genauer betrachtet werden. Einzig in den Gruppen AE und AEJ gaben einige Athleten an, zum Teil den Grund eines schlechten Laufs nicht zu kennen. Dies könnte auf eine externe Kontrollüberzeugung hindeuten.

Tabelle 38: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Attribution Ziele 04“, „Attribution Saison 04“ (Leitfragen: Warum hast du die Ziele der Saison 2004 nicht erreicht? Wie hast du die Ziele der Saison 2004 erreicht? Hast du das Gefühl, dass du die Resultate der letzten Saison verdient hast?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Bei den erreichten Zielen gaben alle Athleten an, viel investiert zu haben („ich habe viel investiert und es hat sich ausbezahlt“). Bei den nicht erreichten Zielen war die Ursache in den zu hohen Erwartungen und in der nicht optimalen Vorbereitung zu suchen (fünf Nennungen). Nur eine Athletin gab an, Pech gehabt zu haben. Alle Athleten sind der Meinung, die Resultate der Saison 2004 verdient zu haben, da sie viel investiert haben. Glück oder Pech haben dabei eine minimale Rolle gespielt und sich im Laufe der Saison ausgeglichen („ich bin eher auf der Sonnenseite gewesen, einmal habe ich Pech gehabt“).
AE	Bei den erreichten Zielen gaben alle Athleten an, diese auch verdient zu haben. Bei den nicht

(N=10)	erreichten Zielen waren oft physische Probleme wie Krankheit oder Verletzungen ein Grund, wobei auch die schlechte Vorbereitung (zwei Nennungen) und das mangelnde Selbstvertrauen (fünf Nennungen) genannt wurden.
KE (N=14)	Die Antworten beziehen sich nur auf die nicht erreichten Ziele. Die Hauptursachen waren Verletzungen oder Krankheit (sechs Nennungen), gefolgt von technischen Schwierigkeiten (fünf Nennungen). Einzelnennungen erhielten die zu hohen Erwartungen, die schlechte Vorbereitung und die Selektionskriterien für die internationalen Wettkämpfe. Ähnliche Antworten waren bei der Attribution der Saison 04 zu finden. Das Pech mit den vielen Verletzungen (vier Nennungen) hat die Athleten z. T. gebremst („ich habe vorwiegend Pech gehabt, mit Verletzungen und mit der Konstellation von verschiedenen Wettkämpfen“), acht Athleten gaben aber zu, dass sie sowohl die guten als auch die schlechten Resultate verdient hatten („die schlechten Resultate sind auf mich selber zurückzuführen, ich war schlecht vorbereitet oder unkonzentriert“). Eine Athletin sagte dazu: „Mein Problem ist oft, dass ich zu viel will und an dem scheitere.“
EJ (N=7)	Alle Antworten ausser einer beziehen sich auf die Ziele, die nicht erreicht wurden. Hauptursache ist dabei die schlechte Vorbereitung (drei Nennungen). Zu hohe Ziele und Krankheit erhielten je eine Nennung. Eine Athletin gab zu den erreichten Zielen an, etwas Glück gehabt zu haben („im ersten halben Jahr war zum Teil auch etwas Glück dabei“). Alle Athleten haben die Resultate der Saison 04 verdient, auch die Misserfolge („bei den schlechten Resultaten, [...] es hat im Kopf nicht gestimmt, weil ich zu grosse Erwartungen hatte“), wobei v.a. die Erfolge angesprochen wurden.
AEJ (N=6)	Alle Athleten beziehen sich auf die nicht erreichten Ziele. Der Hauptgrund waren dabei physische Probleme wie z.B. Krankheit, Verletzungen und Erschöpfung (vier Nennungen). Die Hälfte der Athleten haben die Resultate der Saison 04 verdient. Glück und Pech wurden zweimal angesprochen („der OL ist sowieso zu einem grossen Teil durch Glück bestimmt“), diese glichen sich aber meistens aus. Nur eine Athletin gab an, vor allem Pech gehabt zu haben („ich habe eher Pech gehabt, [...] im Herbst habe ich auch, zusätzlich zum Eisenmangel, die Bänder gerissen und eine Blutvergiftung gehabt“).
KEJ (N=3)	Bei den nicht erreichten Zielen spielten vor allem die physischen Probleme (zwei Nennungen) eine Rolle. Alle Athleten sind der Meinung, die guten Resultate der Saison 2004 verdient zu haben.

Alle Athleten der Gruppen E, AE und KEJ gaben an, die erreichten Ziele auch verdient zu haben, die Athleten der anderen Gruppen attribuierten nur die nicht erreichten Ziele. Bei den nicht erreichten Zielen ist ein Unterschied zwischen den Gruppen E, EJ und den restlichen festzustellen: Der Hauptgrund der nicht erreichten Ziele war in den Gruppen E und EJ die schlechte Vorbereitung, in den anderen Gruppen (AE, KE, AEJ und KEJ) war der Hauptgrund entweder eine Krankheit oder eine Verletzung. Bei den Verletzungen kann man sich fragen, ob diese eine eher internale oder eine eher externale Attribution darstellen, da diese in keinem Attributionsmodell explizit berücksichtigt werden. Einzig bei Möller (1993, Tabelle 5) wird die körperliche Verfassung als internal-variable und nicht kontrollierbare Attribution behandelt. Einige Athleten der Gruppe KE schrieben die Verletzungen äusseren Umständen zu, indem sie diese als Pech bezeichneten. Verletzungen scheinen auch bei Züst et al. (2002) ein wesentlicher leistungslimitierender Faktor zu sein. Er zeigte sich aber von diesem Resultat beim Juniorenkader überrascht, da der Trainingsumfang eher gering ist.

Bei der Attribution der Saison 2004 gaben die Athleten aller Gruppen an – mit Ausnahme einiger Athleten der Gruppe KE – die Resultate verdient zu haben. Sie attribuierten also die Resultate der Saison 2004 internal-stabil. Straus & Möller (1994) weisen darauf hin, dass bei

Einzelsportarten Misserfolge eher internal attribuiert werden, während bei Mannschaftssportarten dies oft external der Fall ist. Glück oder Pech wurde in allen Gruppen angesprochen, mit dem relativierenden Hinweis, dass diese sich im Laufe der Saison meistens ausgeglichen hatten. Obwohl es im Orientierungslauf viele Möglichkeiten gäbe, eher external zu attribuieren, und der Verlauf eines Wettkampfes für das Publikum oft nicht sichtbar ist, zeigt sich eine klare Tendenz, internal zu attribuieren.

Tabelle 39: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Attribution Karriere“, „Benachteiligung im Kader“ (Leitfragen: Hast du deine Resultate während deiner Karriere immer verdient? Hast du dich im Kader schon benachteiligt gefühlt? Wenn ja, wieso?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Athleten haben die erzielten Resultate immer oder meistens verdient. Drei Athleten gaben an, zum Teil Glück und zum Teil auch Pech gehabt zu haben („ich habe aber auch schon Glück oder Pech gehabt“). Im Kader hat sich bis anhin niemand benachteiligt gefühlt.
AE (N=10)	Ca. 50% der Athleten haben die Resultate verdient, die restlichen 50% haben mehr erwartet. Sie haben eher Pech gehabt („ich hätte etwas mehr Glück verdient“) oder bei ihnen hat sich die grosse Investition nicht gelohnt („Aufwand und Ertrag haben in den letzten vier Jahren schlecht gestimmt“). Die Hälfte der Athleten fühlte sich v.a. bei den Selektionen zu den internationalen Wettkämpfen benachteiligt.
KE (N=14)	Elf Athleten haben die erzielten Resultate mindestens meistens verdient, Glück und Pech glichen sich im Lauf der Karriere aus („ja, es gibt es sicher, dass man Pech hat, aber auch das Glück gehört dazu“). Fast die Hälfte der Athleten (sechs Nennungen) fühlte sich im Kader zum Teil benachteiligt. („Ja, in der Betreuung, [...] die guten Athleten haben mehr Beachtung erhalten und sind besser behandelt worden.“)
EJ (N=7)	Alle Athleten haben die erzielten Resultate verdient, Glück und Pech glichen sich im Lauf der Karriere aus. Ein Athlet relativierte die Bedeutung der Resultate wie folgt: „Mit Resultaten kann man aber nicht sehr viel anfangen. Zum Teil hat es viele Teilnehmer und zum Teil weniger.“ Niemand fühlte sich im Kader benachteiligt.
AEJ (N=6)	Alle Athleten haben die erzielten Resultate verdient, Glück und Pech glichen sich im Lauf der Karriere aus. Eine Athletin konnte das Glück mehrmals geniessen („aber nach Selektionen habe ich auch schon ein paar Mal gedacht, jetzt haben sie ein Auge zugedrückt, gerade weil es mir einmal ganz schlecht gelaufen ist“). Zwei Athleten fühlten sich im Juniorenkader bei den Selektionsentscheidungen zum Teil benachteiligt.
KEJ (N=3)	Die Resultate während der ganzen Karriere waren meistens verdient (zwei Nennungen). Nur ein Athlet beklagte sich wegen wiederholten Pechs („aber ich denke, wenn ich Glück gehabt hätte, wäre mehr drin gelegen“). Ein Athlet war schon einmal bei einer verpassten Selektion enttäuscht, die anderen fühlten sich nicht benachteiligt.

Ausser bei der Gruppe AE, in der die Hälfte der Athleten mehr erwartet hatte, gaben die meisten Athleten an, die Karrierenresultate verdient zu haben, und attribuieren so ihre Resultate internal. Glück und/oder Pech wurden in allen Gruppen genannt, diese glichen sich bei den Gruppen E, KE, EJ und AEJ im Laufe der Karriere aus, wie dies auch der Fall war bei der Attribution der Saison 2004. Nur in den Gruppen E und EJ fühlten sich die Athleten durch Selektionsentscheidungen im Kader nicht benachteiligt. Die Benachteiligung anderer Athleten (in der Gruppe AE die Hälfte) könnte auf eine external-stabile Attribution, auf eine externe Kontrollüberzeugung oder auf eine ungenaue Einschätzung der eigenen Leistung hindeuten. Diese Athleten gaben an, ihre Karrieren nicht vollständig selber beeinflussen zu können.

Diese wurde durch Trainerentscheidungen zum Teil fremdbestimmt. Da es um Selbsteinschätzungen geht, ist es nicht möglich und auch nicht Aufgabe dieser Arbeit, diese Entscheidungen zu beurteilen. Die Empfehlung an die damaligen Trainer, ihre Qualifikationskriterien und -entscheidungen noch transparenter mitzuteilen, kann aber gemacht werden.

Tabelle 40: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Attribution Hauptstärke“ (Leitfrage: Wieso bist du im OL so stark? Welche ist deine entscheidende Stärke?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Bei den Antworten dieser Fragen sind nur Einzel- oder Zweiernennungen zu finden, wie zum Beispiel Ehrgeiz, Einsatz, viel Training, hohe Motivation, starker Willen, gute Technik, gute Aufnahmefähigkeit, hohe Konzentrationsfähigkeit und die Bereitschaft, im Spitzensport viel zu investieren.
AE (N=10)	Ehrgeiz, Motivation und Engagement wie aber auch eine gute Technik und ein gutes Auffassungsvermögen sind die Hauptstärken der Athleten. Dazu kommen auch Talent und die Fähigkeit, im richtigen Moment in Form zu sein. Eine Athletin beantwortete die Frage wie folgt: „Ich bin ein Talent. Meine entscheidende Stärke ist meine geistige Überlegenheit.“
KE (N=14)	Die Antworten sind sehr unterschiedlich, nur folgende Hauptstärken haben zwei Nennungen erhalten: klare Zielsetzung, läuferische und technische Stärke, Freude am OL, Disziplin und Ehrgeiz. Dazu kamen Einzelnennungen wie Training, Motivation, Talent und gutes Auffassungsvermögen.
EJ (N=7)	Die Antworten sind sehr unterschiedlich. Folgende Antworten erhielten nur je eine Nennung: läuferische Stärke, Umgang mit Druck, bewusstes Konzept, kritische Haltung („ich denke, dass es vor allem das Hinterfragen ist, [...] ich bin einer, der sich fragt, warum ich etwas gemacht habe“), Freude am OL, Training und Talent („wahrscheinlich, weil ich Talent und auch trainiert habe“).
AEJ	Als Hauptstärke gaben mehrere Athleten an, talentiert zu sein und viel und gerne zu trainieren („ich habe Talent und habe viel trainiert“). Andere Stärken, die nur einmal genannt wurden, sind das technische oder das läuferische Können, die Motivation, die Selbstdisziplin, der Ehrgeiz und die Freude am OL.
KEJ	Die Hauptstärken sind das Engagement, die Aufnahmekapazität und die Trainingsmotivation.

Die verschiedenen Hauptstärken lassen sich in zwei Kategorien unterteilen: die psychischen (Ehrgeiz, Einsatz, Motivation usw.) und die technisch-läuferischen Stärken (gute Aufnahmefähigkeit, Training, läuferische Stärke usw.). All diese Stärken wurden im Laufe der Interviews mehrmals genannt und waren in verschiedenen Situationen bei den Athleten unterschiedlich ausgeprägt. Bei keiner Gruppe wird eine gemeinsame Hauptstärke genannt. Ehrgeiz wird in allen Gruppen immer wieder genannt. In der Gruppe AEJ gaben einige Athleten als Hauptstärke ihr Talent an. Diese internal-stabile, aber nicht kontrollierbare Attribution (siehe Tabelle 5) kann zum Teil problematisch sein, da Talent beschränkt beeinflussbar ist und ohne seriöses Training nicht ausreichend ist, um die Weltspitze zu erreichen.

Die unterschiedlichen Nennungen bei der Attribution der Hauptstärke zeigen die Komplexität dieser Sportart, die verschiedene Fähigkeiten gleichzeitig erfordert. Einige Stärken sind allgemein im Spitzensport sehr wichtig, andere sind eher OL-spezifisch.

#### **4.5 Handlungskontrolle**

In diesem Kapitel werden die Resultate folgender Kategorien zusammengefasst, analysiert und interpretiert: „Fehlerkonzept“, „Fehlerreaktion“, „Aus der Ruhe bringen“, „Reaktion auf Unerwartetes“, „Routenwahl“, „Andere Gedanken während des Laufs“, „Wahrnehmung des Waldes“, „Wettkampfvorbereitung“ und „Startliste“.

Die gewonnenen Informationen aus diesen Kategorien beziehen sich auf die Handlungsdurchführung (siehe Handlungsmodell, Kap. 2.7.5). Nur in den Kategorien "Wettkampfvorbereitung" und "Startliste" sind Informationen über die Handlungsvorbereitung enthalten. Bei der Kategorie „Fehlerkonzept“ werden das Vorhandensein und die Anwendung eines Fehlerkonzeptes überprüft. Die Umsetzung einer Handlungsabsicht ist umso wahrscheinlicher, je eher Handlungsorientierung und je weniger Lageorientierung vorliegt (Stiensmeier-Pelster, 1988). Mit den Kategorien „Fehlerreaktion“, „Aus der Ruhe bringen“ und „Reaktion auf Unerwartetes“ wird untersucht, ob die Athleten nach Fehlern oder bei unerwarteten Situationen weiterhin konzentriert bleiben können oder sich in eine Lageorientierung bringen lassen, und welche Strategien ihnen zur Verfügung stehen, um konzentriert weiterlaufen zu können. Die Routenwahl im Orientierungslauf ist bei vielen Teilstrecken sehr wichtig, da man mit einer guten Routenwahl einige Minuten Vorsprung herausholen kann. Die Schwierigkeit liegt dabei in der schnellen Erfassung der verschiedenen Routen und in der schnellen Entscheidung. Es wird dabei eine optimale Abstimmung zwischen Lage- (Sichtung und Auswahl) und Handlungsorientierung (schnelle Entscheidung und Einhaltung der gewählten Route) gefordert. Das Vorhandensein anderer Gedanken während des Laufs und der Umgang mit diesen zeigt, welche möglichen Störungen bei der Handlungskontrolle während des Laufs eintreten können und wie die Athleten mit diesen umgehen. Schliesslich wird die Wettkampfvorbereitung analysiert, da diese eine grosse Hilfe für die emotionale Vorbereitung sein kann.

Tabelle 41: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Fehlerkonzept“ (Leitfragen: Nehmen wir an, du bist im Wald und du weisst nicht, wo du dich genau auf der Karte befindest: Was denkst du? Was machst du? Hast du eine spezielle Strategie?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Alle Athleten gaben an, ein Fehlerkonzept zu haben. Bei zwei Athleten sah dieses wie folgt aus: Stehen bleiben, dann überlegen, wo sie zuletzt sicher waren, und rekonstruieren, was danach geschehen sein könnte. Wenn dies nichts bringt, dann zu einem markanten Objekt laufen, um sich wieder auffangen zu können. Drei Athleten versuchen, ohne stehen zu bleiben, zu rekonstruieren, wo durch sie gelaufen sind. Eine Athletin betont dazu: „Wichtig ist es, nicht ein wenig weitergehen und herumschauen, sondern wirklich stehen bleiben und überlegen.“ Ein Athlet hat etwas Mühe, stehen zu bleiben, weil er das Gefühl hat, Zeit zu verlieren. Er hat sich dies als Ziel für die nächste Saison gesetzt („ich muss wirklich lernen, ein paar Sekunden zu investieren“).
AE (N=10)	Sechs Athleten gaben an, eine Art Fehlerkonzept zu haben. Der Ablauf sieht etwa wie folgt aus: Überlegen, wo der letzte sichere Ort war, zurückdenken, wie man nachher gelaufen ist, und versuchen, sich wieder aufzufangen. Wenn dies nicht geht, dann in eine Richtung laufen bis zu einem markanten Objekt. Diese Strategie, die aber den verschiedenen Bedingungen anzupassen ist, funktioniert meistens gut („das klappt und ist auch gut, wenn man sie anwendet“). Vier Athleten gaben an, kein fixes Programm zu haben, sie laufen einfach weiter („ich mache einfach weiter in dieser Richtung“). Ein Athlet erklärte den Unterschied zwischen Theorie und Praxis wie folgt: „Das ist in der Theorie, die Praxis ist aber ganz verschieden im OL. In der Theorie bespricht man es oft, aber vor Ort weiss man nie genau.“
KE (N=14)	Neun Athleten wissen, was zu tun ist, wenn sie nicht mehr genau wissen, wo sie sind: Überlegen, wo der letzte sichere Ort war, zurückdenken, wie man nachher gelaufen ist, und versuchen, sich wieder aufzufangen. Wenn dies nicht geht, dann in eine Richtung laufen bis zu einem markanten Objekt. Die Realität sieht aber zum Teil anders aus. Fünf Athleten können sich nicht an das Konzept halten und versuchen, „irgendwie“ den Posten zu suchen. Zwei Athleten laufen im Kreis und hoffen, den Posten zu sehen, zwei laufen umher, „statt einmal stehen zu bleiben und genau zu schauen, wo ich bin“, und einer versucht sich an den anderen Läufern im Wald zu orientieren. Eine Athletin bevorzugt, andere Läufer zu fragen, anstatt selber zu überlegen („wenn jemand in der Nähe ist, dann frage ich relativ schnell, es ist die effizienteste Art herauszufinden, wo man ist“). Während dieser „Fehlerphase“, gaben vier Athleten an, durch störende Gedanken abgelenkt zu werden. Drei machten zum Teil weitere Folgefehler.
EJ (N=7)	In dieser Gruppe lässt sich kein einheitliches Fehlerkonzept feststellen. Drei Athleten laufen zurück zum letzten sicheren Ort und versuchen dann nochmals, den Posten anzulaufen („meistens schaue ich etwas weiter, eher später laufe ich zurück an den Punkt, wo ich sicher war“). Zwei Athleten gaben an, kein Konzept zu haben: „Ich habe schon herumgesucht“ oder „vielmals ist es so, dass ich hin- und hergehe und hoffe, ihn trotzdem noch zu finden“. Ein Athlet bleibt stehen und versucht, sich aufzufangen. („Das einzige Problem ist, dass ich aufpassen muss, mich nicht zu lange an einem Ort aufzuhalten.“)
AEJ (N=6)	In dieser Gruppe ist keine einheitliche Strategie vorhanden. Drei Athleten gaben an zurückzuverfolgen, wo sie zum letzten Mal sicher waren, und dann zu rekonstruieren, wo durch sie gelaufen sein könnten. Wenn dies nicht zu einem Erfolg führt, dann laufen sie in eine Richtung, bis sie sich wieder auffangen können. Die anderen Lösungen sind alle als Einzelnennungen angegeben worden: zurücklaufen, „herumirren“ oder weiterlaufen. Eine Athletin erklärte, wie schwierig es sei, in einer Fehlersituation die überlegte Strategie anzuwenden: „Ich werde unsicher und mache immer Handlungen, die ich sonst nicht machen würde.“
KEJ (N=3)	Zwei Athleten fangen an herumzulaufen, in der Hoffnung, den Posten zu finden. Ein Athlet läuft zurück. Eine Athletin gab an, sehr unsicher zu werden, wenn sie den Posten nicht auf Anhieb findet. („Dies bringt mich extrem aus der Ruhe. Ich werde unsicher, nervös, ich werde immer nervöser.“)

Im Elitekader verfügen alle Athleten der Gruppe E und je zwei Drittel der Athleten der Gruppen AE und KE über ein einheitliches Fehlerkonzept, das in allen Gruppen ähnlich aussieht. Der Unterschied zwischen den Gruppen besteht in der Einhaltung dieses Konzeptes in einer Fehlersituation. Während die Athleten der Gruppe E keine Mühe zeigen, dieses

regelmässig anzuwenden, gaben einige Athleten der Gruppen AE und KE zu, je nach Situation unterschiedlich zu reagieren. Diese Athleten lassen sich sehr wahrscheinlich durch andere Informationen stark beeinflussen und entscheiden sich vor Ort für andere mehr oder weniger überlegte Strategien oder sie vergessen ihre Strategien, wenn sie unter Druck sind. Einige Athleten der Gruppen AE und KE gaben sogar an, keine bestimmte Fehlerstrategie zu haben, und einige Athleten der Gruppe KE liessen sich in dieser Phase zusätzlich durch störende Gedanken ablenken. In der Gruppe E verfügen alle Athleten über eine klare Handlungsorientierung. In den Gruppen AE und KE tendieren einige Athleten zu einer gewissen Lageorientierung. Die Athleten des Juniorenkaders haben noch keine einheitliche Strategie erarbeitet. Die meisten Athleten der Gruppen EJ und AEJ haben aber eine persönliche Strategie entwickelt. In der Gruppe KEJ haben zwei Drittel der Athleten keine Strategie und fangen an herumzulaufen, in der Hoffnung, den Posten zu finden. Diese Hoffnung lässt zusätzlich eine gewisse externale Kontrollüberzeugung vermuten.

In einer Fehlersituation spielt die Emotionskontrolle bei der Anwendung einer Strategie eine entscheidende Rolle. Dies wird v.a. beim Rubikon-Modell in der präaktionalen Phase (siehe Abbildung 7) ersichtlich. Die Vorannahmen können nicht immer angewendet werden. Sokolowski (1999, S. 30) fasst diese Situation wie folgt zusammen:

Gerade angeregte Motivation oder Emotion – wie zum Beispiel Angst oder Wut – schlagen sich unter anderem auch in den unwillkürlich auftretenden Gedankeninhalten (Kognitionen) nieder und abhängig von deren Intensität haben Vorannahmen kaum eine Chance, sich durchzusetzen. Es ist bekannt, dass Emotions- und Motivationslagen einen deutlichen Einfluss auf den Gedächtniszugriff bewirken – und Vorannahmen sind Gedächtnisinhalte.

Tabelle 42: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Fehlerreaktion“ (Leitfragen: Was denkst du nach einem Fehler? Wie reagierst du?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Alle Athleten versuchen nach einer ersten Aufregungsphase („Mist!“ – Dies ist mein erster Gedanke“), konzentriert weiterzulaufen („ich konzentriere mich auf die Technik und versuche, mir nicht zu überlegen, wie viel Zeit ich verloren habe“) und den Fehler zu vergessen. Bei drei Athleten klappt dies aber noch nicht immer und bei zweien kommen negative Gedanken über die verlorene Zeit, über die Gegner oder über die Fehlerursache hoch. Entscheidend ist auch der weitere Verlauf des Wettkampfes: „Wenn es Folgefehler gibt, dann bleibt das schon länger im Gedächtnis haften.“ „Zum Teil reagiere ich falsch, ich rege mich auf und dann kann ich mich nicht mehr konzentrieren.“
AE (N=10)	Sieben Athleten gaben an, nach einer Aufregungsphase („ich ärgere mich darüber“) zu versuchen, den Fehler möglichst schnell zu vergessen oder zu verdrängen, und konzentriert weiterzulaufen. Die Wettkampfsituation ist für zwei Athleten in solchen Situationen entscheidend: „Wenn ich schon schlecht unterwegs war, kann ich mich nicht mehr konzentrieren, ansonsten laufe ich schneller und vergesse eigentlich sehr schnell alles.“ Der

	Fehler kann aber bei drei Athleten auch bis zum Schluss präsent bleiben („wenn es blöde Fehler waren, denke ich manchmal einfach daran, es stört aber nicht gross“). Ein Athlet gab an, sich bei einem Fehler zu drehen, um zu sehen, ob ihn schon jemand eingeholt hat. Wenn nicht, versucht er, sich wieder zu konzentrieren.
KE (N=14)	Die Reaktionen waren unterschiedlich. Die Fehlerart, die Wettkampfsituation und die eventuellen Folgefehler waren dabei wichtige Variablen. Sieben Athleten können den Fehler wegstecken und sich nachher wieder konzentrieren („dann versuche ich mich wieder zu konzentrieren, mir einzureden, dass der Fehler jetzt vorbei ist und dass der nächste Posten der wichtigste ist“). Dies gelingt aber nur, wenn genug Selbstvertrauen vorhanden ist. Nach grossen Fehlern sind zwei Athleten nicht mehr motiviert, dies v.a. an internationalen Wettkämpfen, da sie sich sicher sind, dass sie schon zu viel Zeit verloren haben. Drei Athleten gaben an, dass, wenn schon vorher kleine Fehler passierten, es schwierig sei, sich wieder zu konzentrieren. Oft folgten andere Fehler („wenn ich aber z.B. zwei Posten später wieder einen Fehler mache, dann wird es immer schwieriger, sich auf den Lauf zu konzentrieren“). Sechs Athleten gaben an, nach einem Fehler die Tendenz zu haben, etwas schneller zu laufen.
EJ (N=7)	Drei Athleten haben das Gefühl, schneller laufen zu müssen. Zwei davon versuchen aber, mit dem gleichen Tempo zu laufen. Drei Athleten laufen gleich schnell weiter und versuchen, sich besser zu konzentrieren, um keine Folgefehler zu machen. Ein Athlet läuft risikoreicher weiter. Zwei Athleten haben dann auch eher Angst, Folgefehler zu machen. Zwei Athleten können die Fehler schnell vergessen oder verdrängen und weiter konzentriert laufen („ich versuche einfach nicht mehr daran zu denken“), zwei vergessen diese Fehler während des ganzen Laufs nicht mehr: „Der Fehler bleibt bis zum Schluss im Hinterkopf, ich denke, es ist störend, man ist nicht mehr so konzentriert.“ Bei einem ist es unterschiedlich, manchmal kann er die Fehler vergessen und manchmal nicht.
AEJ (N=6)	Vier Athleten versuchen weiterzulaufen und den Fehler zu vergessen. Dies gelingt dreien nur, wenn sie keine Folgefehler machen („Also wenn ich nachher gut weitermachen kann, dann kann ich den Fehler vergessen“), wenn dies aber erfolgt, dann werden sie unsicher („wenn sich dann zu viel anhäuft, dann geht die Ruhe allerdings verloren“) und können sich nicht mehr motivieren („wenn es zu viel wird, dann verliere ich die Motivation“). Zwei Athleten versuchen schneller zu laufen, einer davon ist danach auch anfälliger für Fehler und der andere rechnet fortlaufend, wie viele Minuten er schon verloren hat. Eine Athletin gab an, den Fehler wie folgt zu vergessen: „Ich falte dann die Karte so, dass ich den Fehler auf der Karte nicht mehr sehe.“
KEJ (N=3)	Alle Athleten reagieren unterschiedlich. Je nach Situation können sie den Fehler relativ schnell vergessen und konzentriert weiterlaufen, zum Beispiel wenn das Gelände sehr schwierig ist oder wenn der Fehler nicht sehr gross ist. In anderen Situationen müssen sie sehr lange daran denken.

Eine positive Fehlerreaktion und die Aufrechterhaltung der Konzentration ist eine sehr grosse Herausforderung für alle Athleten und beinhaltet eine optimale Emotionskontrolle. Thierry Georgiou (2004), mehrfacher Weltmeister, äusserte sich zu dieser Situation wie folgt: „Concentration from start to finish is definitely the key in orienteering to achieve good results.“ Alle Athleten der Gruppen E und zwei Drittel der Athleten der Gruppe AE sind in der Lage, nach einer ersten Aufregungsphase den Fehler zu vergessen und konzentriert weiterzulaufen. Dies gelingt ihnen aber oft nur, wenn keine Folgefehler geschehen. Es handelt sich dabei um eine labile Handlungsorientierung, die nach wiederholten Störungen durch Fehler in eine Lageorientierung kippen kann. Die Prozesse der Handlungskontrolle<sup>35</sup> (siehe Tabelle 8) müssen in dieser Situation positiv abgeschlossen werden, damit sich die Athleten weiterhin auf die Fortsetzung des Laufes konzentrieren können.

<sup>35</sup> Die Prozesse der Handlungskontrolle sind: selektive Aufmerksamkeit, Enkodierungskontrolle, Emotionskontrolle, Motivationskontrolle, Umweltkontrolle, sparsame Informationsverarbeitung und Misserfolgsbewältigung (Rudolph, 2003, S. 212).



In der Gruppe KE waren die Antworten sehr unterschiedlich. Die Situation, die Tragweite des Fehlers und die eventuellen Folgefehler waren für sie entscheidend bei der Reaktion. Die Hälfte der Athleten der Gruppe EJ und ein Drittel der Gruppe AE versuchen noch schneller zu laufen. Dadurch wird aber das Risiko, weitere Fehler zu machen, erhöht. In der Gruppe AEJ versuchen zwei Drittel der Athleten, die Fehler zu vergessen oder zu verdrängen. In beiden Gruppen haben die Athleten Angst vor Folgefehlern. Dies muss nicht nur negativ interpretiert werden, da „Angst vorsichtig und sorgfältig“ macht (Sokolowski, 1999, S. 35). Sie macht aber auch langsamer und anfälliger auf störende Gedanken, die immer stärker zu einer Lageorientierung führen können.

Tabelle 43: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Aus der Ruhe bringen“, „Reaktion auf Unerwartetes“ (Leitfragen: Lässt du dich schnell aus der Ruhe bringen? Wenn während des Wettkampfs etwas Unerwartetes passiert, was denkst du, wie reagierst du?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Alle Athleten gaben an, sich nicht schnell aus der Ruhe bringen zu lassen. Wenn etwas Unerwartetes passiert, bleiben sie ruhig, versuchen, schnell eine Lösung zu finden, und laufen konzentriert weiter. Der Gegnerkontakt ist für die Athleten kein Problem. Nach einer kurzen Ablenkung können sich alle wieder motivieren („es kommen schon Gedanken, aber ich habe gelernt, wann ich diese abschalten muss“). Für eine Athletin ist der Gegnerkontakt sogar motivierend und für eine andere ist dies nur in der Staffel ein Problem, da sie dann überlegt „wer sie sein könnte und mit wem sie läuft“. In unerwarteten Situationen bleiben drei Athleten ruhig und überlegen sich, wie sie damit umgehen können. Ein Athlet hat noch nie eine unerwartete Situation erlebt, er meint aber, ruhig bleiben zu können. Eine Athletin lässt sich normalerweise schnell ablenken („Ich werde allgemein schnell abgelenkt. Ich habe Mühe, mich weiter zu konzentrieren.“) und ein Athlet reagiert je nach Situation anders.
AE (N=10)	Vier Athleten gaben an, sich schnell aus der Ruhe bringen zu lassen. Die Ursachen sind dabei sehr unterschiedlich („wenn man zum Beispiel auf der Karte nicht sicher sieht, darf man jetzt hier durchlaufen oder nicht“). Ein Athlet kann sich schnell wieder beruhigen und ein Athlet wird, wenn er keine Lösung findet, wütend und hat dann negative Gedanken. Drei Athleten lassen sich nicht schnell aus der Ruhe bringen, drei Athleten konnten die Frage nicht beantworten. Wenn etwas Unerwartetes passiert, spielt die Verfassung für zwei Athleten eine grosse Rolle: „Wenn ich meine optimale Wettkampfverfassung habe, dann lasse ich mich durch nichts beirren.“ Die Reaktionen sind sehr unterschiedlich. Zwei bleiben ruhig und versuchen, das Beste aus der Situation herauszuholen („ich versuche, eine Lösung zu suchen“), zwei haben zuerst eine Panikphase und zwei lassen sich ablenken („wichtig ist aber, dass ich die Motivation und das Selbstvertrauen nicht verliere, sonst geht nichts mehr“).
KE (N=14)	Vier Athleten lassen sich relativ schnell aus der Ruhe bringen, können sich aber oft schnell wieder konzentrieren. („Es ist ein Teil der Aufgabe, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, es klappt aber nicht immer.“) Drei Athleten bleiben eher ruhig und bei einem ist es unterschiedlich, er kann ruhig bleiben, aber auch ratlos werden. Sechs Athleten konnten die Frage nicht beantworten. Bei den unerwarteten Ereignissen denken acht Athleten zuerst an die folgende Situation: Sie werden eingeholt, obwohl sie das Gefühl haben, gut unterwegs zu sein („am schlimmsten ist es, wenn ich gut laufe und jemand holt mich ein“). Die Reaktionen auf unerwartete Ereignisse sind unterschiedlich, wobei die Wettkampfsituation und das Selbstvertrauen entscheidend sind („je nach Selbstvertrauen lasse ich mich mehr oder weniger beeinflussen“). Vier Athleten lassen sich stark verunsichern und aus dem Konzept bringen, drei versuchen, aus der Situation zu profitieren (beim Gegnerkontakt), sechs Athleten sind flexibel, suchen schnell eine Lösung und bleiben konzentriert.
EJ (N=7)	Vier Athleten lassen sich nicht schnell aus der Ruhe bringen, v.a. wenn sie konzentriert sind („je stressiger, desto mehr Sorgen, es ist auch eine Frage meiner Konzentration“). Die anderen lassen sich eher schnell ablenken und werden unruhig. Bei unerwarteten Ereignissen bleiben drei Athleten eher ruhig und versuchen, das Beste aus der Situation herauszuholen. („Nein, aufregen

	tue ich mich nicht und meistens macht es mir auch gar nichts aus.“) Drei Athleten lassen sich verunsichern („ich denke schon, dass es mich beschäftigt, wenn etwas Unerwartetes passiert“). Die Situation spielt bei einem Athleten eine wichtige Rolle: „Es kommt darauf an, was vorher schon passiert ist. Wenn ich gut unterwegs bin, dann kann ich viel besser mit solchen Sachen umgehen, ich denke, dass die anderen es auch haben.“
AEJ (N=6)	Die Reaktionen sind unterschiedlich, wobei vier Athleten sich nicht schnell aus der Ruhe bringen lassen. Wenn etwas Unerwartetes geschieht, spielt das Selbstvertrauen bei den meisten Athleten eine grosse Rolle. Drei Athleten beschrieben je ein Beispiel und ihre Reaktion. Letztere ist aber nur auf die spezielle Situation zurückzuführen.
KEJ (N=3)	Zwei Athleten lassen sich nicht sehr schnell aus der Ruhe bringen. Die Athletin wird, wenn etwas Unerwartetes geschieht, sehr schnell unsicher („es bringt mich 'drus', absolut“), dies auch wenn sie eingeholt wird („dann fange ich an zu rechnen, wie viel Zeit ich verloren habe“). Die anderen Athleten versuchen eher, eine Lösung zu finden, und lassen sich aber zum Teil auch verunsichern.

Wie störanfällig sind die Athleten während des Wettkampfs? Lassen sie sich schnell aus der Ruhe bringen oder können sie auch mit unerwarteten Situationen umgehen? Aus der Literatur ist bekannt, dass Athleten, die im Zustand der Handlungsorientierung sind, störende Emotionen ausblenden und sich schnell für Handlungsalternativen entscheiden können (Beckmann, 1999, S. 17). Lageorientierte dagegen lenken ihre Aufmerksamkeit auf die neu eingetretene Situation und dies kann zu einer Lähmung des Handelns führen (Kuhl, 1983).

Die Athleten der Gruppe E gaben eine klare und einheitliche Antwort: Sie bleiben alle in unerwarteten Situationen ruhig und versuchen, so schnell wie möglich eine Lösung zu finden. Auch der oft befürchtete Gegnerkontakt kann sie nicht ablenken. Bei der Gruppe EJ ist es eine knappe Mehrheit, die angibt, ruhig zu bleiben, dies obwohl ca. die Hälfte der Athleten sich bei unerwarteten Ereignissen verunsichern lässt. Bei den anderen Gruppen lässt sich die Mehrheit der Athleten schnell aus der Ruhe bringen, wobei viele Athleten in den Gruppen AE und KE ihre Konzentration schnell zurückfinden können.

Tabelle 44: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Routenwahl“ (Leitfrage: Bei einer Routenwahl, betrachtest du eher viele (alle) Varianten oder entscheidest du dich schnell für eine?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Alle Athleten entscheiden sich mit einer Ausnahme relativ schnell, dies auch wenn sie mehrere Varianten betrachten („wenn ich eine Route sehe, die ich gut finde, dann suche ich nicht noch lange nach einer anderen“). Wenn sie sich entschieden haben, bleiben alle bei der gewählten Route („dann probiere ich auch auf dieser Route zu bleiben, denn sich nachher anders Entscheiden ist etwas, was nicht so gut kommt“). Ein Athlet gab zu, sich aber schon umentschieden zu haben, beurteilte dies aber im Nachhinein als Fehler. Eine Athletin hat mit der Routenwahl zum Teil noch Mühe: „Allgemein kann ich mich nicht so gut entscheiden bei den Routenwahlen. Ich entscheide mich zwar, aber auf der Route selber überlege ich mir trotzdem, ob die andere Route nicht schneller wäre. Ich ziehe aber meine Entscheidung trotzdem durch.“ Ein Athlet hat dabei eher Mühe, wenn er viel Zeit zur Verfügung hat, um sich zu entscheiden. („Wenn ich viel Zeit zur Verfügung habe, dann habe ich meistens ein Problem, ich überlege zu viel. Wenn ich wenig Zeit habe, dann entscheide ich mich schnell.“)
AE (N=10)	Eine klare Tendenz ist bei den Antworten nicht sichtbar. Zwei Athleten entscheiden sich schnell, drei suchen, bis sie eine gute Variante sehen („wenn ich eine sehe, die ich laufen kann, und das

	Gefühl habe, diese sei gut, dann laufe ich sie, egal, ob es noch andere gibt oder nicht“), ein Athlet will alle Varianten sehen, ein Athlet ist sehr langsam und hat Mühe, sich zu entscheiden, und zwei Athleten brauchen lange Zeit. Vier Athleten haben, auch wenn zum Teil selten, schon eine Variante gewechselt. („Im Wettkampf entscheide ich mich schnell und spontan, ich habe mich auch schon umentschieden.“) Zwei bleiben bei der gewählten Route. („Ich entscheide mich schnell für eine und diese ziehe ich dann auch durch.“)
KE (N=14)	Vier Athleten entscheiden sich zwar schnell, zweifeln aber dann an ihrer Entscheidung, obwohl sie meistens dabei bleiben („ich bleibe dann auf der Route, aber schaue, ob es etwas Anderes gäbe“). Eine Gruppe von fünf Athleten zieht mehrere Varianten in Betracht, entscheidet sich aber, sobald sie eine gute gefunden hat („wenn ich eine gute sehe, dann nehme ich sie“), zum Teil wird dann unterwegs die Route geändert („es ist auch schon vorgekommen, dass ich auf eine bessere Route gewechselt habe“). Eine eher kleinere Gruppe von drei Athleten zögert relativ lange und betrachtet alle möglichen Varianten. Diese Gruppe läuft dann die gewählte Route bis zum Schluss („wenn ich eine gewählt habe, dann bleibe ich auf dieser“). Eine Athletin sieht die verschiedenen Varianten nicht. Sie entscheidet sich schnell, hat aber auch Mühe, sich zu entscheiden. Erst nach dem Lauf beim Betrachten der Karte sieht sie die weiteren Varianten.
EJ (N=7)	Die Antworten sind unterschiedlich, wobei die Mehrheit (drei Nennungen) sich eher schnell entscheidet. Ein Athlet dieser Gruppe entscheidet sich aber oft auf der Strecke um und wechselt die Route. Zwei Athleten schauen mehrere Varianten an, bevor sie sich entscheiden können, und zwei versuchen zuerst, alle Varianten zu sehen. Dies ist aber zum Teil keine Garantie, die richtige Variante gewählt zu haben („ich denke schon manchmal nach, ob die andere Route nicht besser gewesen wäre“). Auch bei ihnen bleiben nur zwei konsequent auf der gewählten Route: „Es ist mir auch schon passiert, dass ich mich umentschieden habe.“
AEJ (N=6)	Alle Athleten schauen mehrere Varianten an und brauchen relativ lange, bis sie sich für eine Variante entscheiden können. Vier Athleten können dann die gewählte Variante bis zum Posten laufen, dies obwohl sie zum Teil unterwegs eine bessere Route sehen und zwei Athleten wechseln zum Teil auf der Strecke die Route. („Wenn ich mich entschieden habe, dann bleibe ich aber nicht immer auf meiner Route. Ich suche zuerst einen Weg und dann auf dem Weg überlege ich, wie ich weiterlaufen soll, und zum Teil wechsele ich die Route.“)
KEJ (N=3)	Die zwei Athleten entscheiden sich schnell, die Athletin zögert ziemlich lange, obwohl sie schnell eine Variante sieht („ich weiss nicht, wieso ich so zögere“). Sie gab auch an, die Route unterwegs zu wechseln. („Es passiert auch noch oft, dass eine andere Variante schneller ist, dann nehme ich diese.“)

Die Problematik der Routenwahl, die im OL sehr wichtig ist, kann anhand des Rubikon-Modells sehr gut dargestellt werden: In der prädezisionalen Phase wird die beste von verschiedenen Varianten ausgewählt. Diese wird dann in der präaktionalen Phase geplant und in der aktionalen Phase gelaufen.

In der Gruppe E entscheiden sich fast alle Athleten nach der Betrachtung mehrerer Varianten schnell. In den Gruppen AE, KE, EJ und KEJ hat es zwar „Schnellentscheider“, aber auch Athleten, die mehrere Varianten betrachten und länger brauchen, um sich zu entscheiden. In der Gruppe AEJ entscheiden sich alle eher langsam. Eine gewisse Lageorientierung ist in dieser Situation sicher von Vorteil, da eine gute Routenwahl einen Zeitgewinn von mehreren Minuten bedeuten kann. Die Herausforderung ist dabei, dass die Athleten sich unter psychischer und körperlicher Belastung entscheiden müssen – eine Fähigkeit, die die Lageorientierten nicht besitzen (Schumacher, 2001, Roth, 1991). Aus der Literatur ist zusätzlich zu entnehmen, dass der Wechsel zwischen Lage- und Handlungsorientierung von grosser Bedeutung ist: Es wäre optimal, wenn man zwischen Handlungs- und

Lageorientierung so umschalten könnte, wie es die Situation erfordert (Kuhl & Kazén, 1994). Nach einer lageorientierten Phase sollte in dieser Situation eine handlungsorientierte Phase folgen. Alle Athleten der Gruppe E laufen die gewählte Route bis zum Posten, dies obwohl einige von ihnen sich unterwegs überlegen, ob eine andere Variante nicht doch besser gewesen wäre. In den anderen Gruppen hat es immer wieder Athleten, die unterwegs unsicher werden und dann ihre ursprüngliche Variante verlassen und zu einer anderen wechseln. Dies zeigt eine weitere mentale Auseinandersetzung mit der Route, obwohl die Entscheidung schon getroffen wurde.

Tabelle 45: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Andere Gedanken während des Laufs“, „Wahrnehmung des Waldes“ (Leitfragen: Hast du während des Laufs auch andere Gedanken, die mit dem Wettkampf nichts zu tun haben? Wie beeinflussen diese Gedanken den Lauf? Was nimmst du während des Wettkampfes von deiner Umgebung wahr?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Drei Athleten gaben an, zum Teil andere Gedanken zu haben, die störend sind („wenn man am Leiden ist, dann kommen solche störende Gedanken schon mal auf“). Zwei davon haben aber gelernt, diese im wichtigen Moment zu verdrängen. Bei der Wahrnehmung des Waldes wurden die zwei Extremsituationen genannt: Vier Athleten nehmen vom Wald wenig wahr („ich nehme schon eher wenig von der Umgebung wahr“), die anderen Athleten nehmen dagegen sehr viel wahr („ja, ich könnte jetzt noch viele Wälder der letzten Saison beschreiben“). Ein Athlet weiss auch nach Jahren, wie der Wald ausgesehen hat und was er damals gedacht hat.
AE (N=10)	Alle Athleten ausser jemand hatten schon andere, meistens störende Gedanken während eines Laufs, dies vor allem bei eher unwichtigen Wettkämpfen („je unwichtiger der Wettkampf, desto mehr und je wichtiger, desto weniger“). Ein Athlet ist immer fest konzentriert. Er gab an, wie in einem Flow-Zustand zu sein. Zwei Athleten versuchen diese Gedanken möglichst schnell zu verdrängen und sich wieder zu konzentrieren („wenn es sein muss, kann ich mich sehr gut konzentrieren“). Ein Athlet bezeichnet diese Gedanken als nicht störend: „Es ist nicht so, dass ich mich nicht mehr konzentrieren kann.“ Bei der Wahrnehmung des Waldes sehen drei Athleten nur das Nötige, zwei nehmen sehr viel wahr, bei zweien ist es unterschiedlich. Einer nimmt umso mehr wahr, je länger er läuft. Zwei Athleten konnten die Frage nicht beantworten.
KE (N=14)	Alle Athleten haben schon andere Gedanken erlebt. Sechs Athleten gaben dabei an, sich an ein Lied zu erinnern, dies kann mehr oder weniger störend sein. („Ehm, es läuft mir ein Lied nach, oder etwas Ähnliches.“) Es können auch Gedanken über verschiedene Arbeitssituationen (zwei Nennungen), über Gegner oder über Prüfungen sein (je eine Nennung). Ein Athlet hat sich schon überlegt, was der Speaker beim nächsten Zuschauerposten sagen wird. Bei wichtigen Wettkämpfen tauchen sie bei zwei Athleten weniger oder gar nicht auf, bei weniger wichtigen sind sie oft präsent. Acht Athleten versuchen, diese störenden Gedanken mit verschiedenen Strategien – wie zum Beispiel die Karte nochmals zu kontrollieren, die Postenbeschriftung zu lesen usw. („ich kann mich dann wieder auf den OL konzentrieren“) – zu verdrängen. Zwei Athleten lassen, wenn die Situation es erlaubt, Platz für diese Gedanken, damit sie sich, wenn es wichtig ist, wieder konzentrieren können. Sechs Athleten nehmen vom Wald (sehr) viel wahr („nach einem Wettkampf könnte ich ohne Karte durch den Wald laufen und die Route wieder finden“) und drei sehr wenig („ich weiss noch, wo ich durchgerannt bin, aber nicht viel mehr“). Bei wichtigen Wettkämpfen nehmen drei Athleten vom Wald eher weniger wahr als bei unwichtigen. Ein Athlet nimmt bei guten Läufen mehr wahr als bei schlechten und einer vergisst sehr schnell, wie der Wald war und wo durch er gerannt ist.
EJ (N=7)	Sechs Athleten gaben an, schon störende Gedanken während des Laufs gehabt zu haben: ein Lied (zwei Nennungen), Gedanken zu den Gegnern (zwei Nennungen) wie „wie laufen jetzt hier andere Läufer, was würden die für eine Route nehmen?“ und Gedanken über die vergangene Zeit (eine Nennung). Strategien, wie man diese störenden Gedanken ausschalten kann, wurden nicht genannt. Ein Athlet hatte nie solche Gedanken. Nur ein Athlet gab an, sehr viel vom Wald wahrzunehmen („im Ziel weiss ich noch ziemlich genau, wie es im Wald ausgesehen hat“), vier nehmen die Objekte wahr, die sie zur Orientierung brauchen, und bei zweien ist es

	unterschiedlich.
AEJ (N=6)	Drei Athleten haben zum Teil schon andere Gedanken während eines Laufs erlebt, wie zum Beispiel negative Gedanken nach einem Fehler (eine Nennung), ein Lied (zwei Nennungen) oder der Ort eines Objektes (eine Nennung). Diese Gedanken sind für alle störend und schwierig zu verdrängen. Eine Athletin führt Selbstgespräche auf Englisch, um sich wieder konzentrieren zu können. Eine Athletin gab an, „praktisch nie“ solche Gedanken zu haben. Zwei Athleten konnten die Frage nicht beantworten. Drei Athleten nehmen im Wald viel bis sehr viel wahr („Ich bin sowieso ein Bildermensch, ich weiss noch oft, wie es im Wald ausgesehen hat“), zwei Athleten nehmen nur das, was sie brauchen, wahr. Bei einer Athletin ist es unterschiedlich, zum Teil nimmt sie vieles bewusst wahr und zum Teil wenig.
KEJ (N=3)	Alle Athleten haben zum Teil schon störende Gedanken während des Laufs erlebt, zwei immer wieder, einer eher selten. Bei der Frage über die Waldwahrnehmung wurden drei verschiedene Antworten gegeben: „Je nach Situation“, „nicht sehr viel“ und „sehr viel“. Die Athletin gab an, bewusst sehr viel vom Wald sehen zu wollen.

Alle Athleten gaben an, während des Laufs störende Gedanken wie zum Beispiel ein Lied, Gedanken zum Gegner, zu einem Fehler usw. gehabt zu haben. Da ein Wettkampf normalerweise mehr als eine halbe Stunde dauert und die Konzentrationsphasen unterschiedlich sind, sind solche Gedanken normal. Die Bedeutung des Wechsels zwischen Lage- und Handlungsorientierung ist auch beim Vorhandensein fremder Gedanken wichtig. Diese Fähigkeit zeigen die Athleten der Gruppe E: Sie haben zwar zum Teil störende Gedanken, haben aber gelernt, diese in wichtigen Momenten zu verdrängen. Bei einigen Athleten der Gruppen AE und KE tauchen diese Gedanken v.a. bei unwichtigen Wettkämpfen auf und sie versuchen, diese so schnell wie möglich zu verdrängen. Dies zeigt, dass die Konzentration bei unwichtigen Wettkämpfen störanfälliger ist. Bei den Junioren ist der Umgang mit solchen Gedanken unterschiedlich. Nur wenige Athleten haben eine Verdrängungsstrategie entwickelt. Bei den Antworten über die Waldwahrnehmung sind keine Unterschiede feststellbar, in allen Gruppen wird sowohl viel als auch wenig wahrgenommen.

Tabelle 46: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Wettkampfvorbereitung“, „Startliste“  
(Leitfragen: Wie bereitest du dich auf einen wichtigen Wettkampf vor? Schaust du, wer vor und hinter dir startet? Wieso?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Vier haben für die wichtigen Wettkämpfe eine spezielle Wettkampfvorbereitung, die ziemlich strukturiert ist und sich über eine bis mehrere Wochen hinaus erstreckt („ich habe drei, vier Wochen vor einem wichtigen Wettkampf ein spezielles Programm“). Zwei Athleten machen keine spezielle Vorbereitung. Alle Athleten haben aber am Wettkampftag kurz vor dem Start eine Art Starritual („es ist immer gleich, es ist mein Ritual“), um sich optimal auf den Wettkampf zu konzentrieren und vorzubereiten. Diese Rituale sind aus den positiven Erfahrungen der früheren Saisons entstanden. Alle Athleten schauen bei wichtigen Wettkämpfen die Startliste an, um im Wald von einem Gegner nicht überrascht zu werden („ich mache es, damit ich, wenn ich im Wald jemanden sehe, diese Person zeitlich einordnen kann“).
AE (N=10)	Zwei Athleten gaben an, ein Vorbereitungsritual zu haben, das schon Wochen vor dem Wettkampf anfängt. Drei Athleten haben erst am Wettkampftag eines. Vier Athleten haben kein fixes Ritual, ein Athlet hat es noch nicht gefunden. Die anderen wehren sie sich dagegen („ich wollte es mir nicht antun“), diese bereiten sich aber meistens mit spezifischen Zielen oder Merksätzen auf den Wettkampf vor. Ein Athlet macht eine kurze Wettkampfvorbereitung „im Kopf“. Am Wettkampftag haben sich bei sieben Athleten einige fixe Abläufe bewährt („ich habe

	am Lauftag selber immer den gleichen Ablauf“), um konzentriert und motiviert an den Start zu kommen. Alle Athleten konsultieren die Startliste, damit sie während des Laufs nicht überrascht und/oder abgelenkt werden („ich merke dann, ob er mich oder ich ihn eingeholt habe“).
KE (N=14)	Neun Athleten haben eine genaue Wettkampfvorbereitung und beginnen damit ungefähr eine bis zwei Wochen vor dem Wettkampf mit Kartenstudium, Zielformulierung und Anpassung des Trainings. Durch diese Vorbereitung können sich die Athleten auf den Wettkampf einstellen. Fünf Athleten haben keine spezielle Vorbereitung, vier davon schreiben am Vortag die Ziele auf, einer achtet ausschliesslich auf die Ernährung. Der Lauftag selber läuft bei acht Athleten immer nach dem gleichen Schema ab („ich habe einen Zeitplan“), bei den anderen ist es unterschiedlich, einer hat noch keine passende Vorbereitung gefunden. Kurz vor dem Start brauchen alle Athleten mindestens zehn ruhige Minuten, um sich zu konzentrieren und sich auf den Lauf einzustellen („kurz vor dem Start überlege ich mir wieder zwei oder drei Punkte, ich stelle mir vor, wie ich starte, was ich mache“). Alle Athleten konsultieren die Startliste. Der Grund ist immer der gleiche: „Ich muss es wissen, damit ich nicht unsicher werde, wenn ich eingeholt werde oder wenn ich jemanden einhole.“
EJ (N=7)	Drei Athleten machen eine detaillierte Wettkampfvorbereitung, die meistens eine bis zwei Wochen vor dem Wettkampf beginnt. Drei Athleten gaben an, keine spezielle Vorbereitung vorzunehmen, aber Ziele und Merkpunkte für den Lauf zu bestimmen. Einer versucht, sich einfach kurz vor dem Start zu konzentrieren. Der Wettkampftag ist bei vier Athleten schon im Voraus geplant. Kurz vor dem Start haben alle Athleten eine spezielle Einstimmung („vor dem Start versuche ich zu visualisieren, was auf mich zukommen kann“). Nur eine Athletin konsultiert die Startliste nicht immer, die anderen tun dies, um im Wald nicht überrascht zu werden bei einem eventuellen Gegnerkontakt. Zwei Athleten gaben an, sich nur für die vorderen Konkurrenten zu interessieren („die, die vor mir starten, schon, vielleicht kann ich sie einholen“).
AEJ (N=6)	Alle Athleten haben eine spezielle Vorbereitung, drei Athleten haben am Wettkampftag immer den gleichen Ablauf und drei fangen schon früher an, etwa eine Woche vorher, sich auf den Wettkampf einzustimmen. („Konkret mache ich Zeitpläne, Tagesablauf am Wettkampftag und letzte Feinzielsetzungen.“) Drei Athleten schreiben im Voraus Ziele oder Merksätze auf, die sie dann kurz vor dem Start konsultieren. Eine Athletin bereitet sich mit ihrem Betreuer vor. Zwei Athleten gaben an, sich nicht für die Startliste zu interessieren („es interessiert mich gar nicht, wer vor und hinter mir startet“), alle anderen schauen diese immer an, um im Wald nicht überrascht zu werden, falls sie einem Gegner begegnen.
KEJ (N=3)	Zwei Athleten haben keine spezielle Wettkampfvorbereitung („ich gehe einfach, ich versuche nicht daran zu denken, sonst werde ich nervös und es bringt nichts“). Bei einem Athleten beginnt die Vorbereitung ca. eine Woche vor dem Wettkampf, er schreibt dazu einige Ziele sowie technische und läuferische Merksätze auf. Am Wettkampftag hat keiner einen speziellen Ablauf.

Ziel einer Wettkampfvorbereitung ist u.a. das Ausschalten von unwichtigen Gedanken in den Wochen vor dem Wettkampf und am Wettkampftag selber. Wenn gewisse Abläufe klar und automatisiert sind, kann man die Gedanken auf die wichtigen motivationalen und emotionalen Wettkampfkompontenten richten.

Der Wettkampftag wird bei den meisten Athleten geplant und läuft meistens nach dem gleichen Schema ab. Viele Athleten haben auch ein Wettkampfritual bzw. eine Einstimmung kurz vor dem Start. Einige Unterschiede sind bei der längeren Wettkampfvorbereitung zu finden: Zwei Drittel der Athleten der Gruppen E und KE haben eine spezielle Wettkampfvorbereitung, die bis zu drei bis vier Wochen dauern kann – bei den Gruppen AE, EJ und AEJ sind es ca. die Hälfte der Athleten und in der Gruppe KEJ ein Drittel. Wenn man die Aussagen der Kategorie "Wettkampfvorbereitung" mit den Aussagen der Kategorien „Attribution guter Lauf“ und „Attribution schlechter Lauf“ vergleicht, kann man eine

Übereinstimmung bei der Äusserung über die Wichtigkeit der Vorbereitung eines Wettkampfes feststellen. Die Athleten der Gruppe E gaben bei den Attributionen die Vorbereitung als Begründung an, bei den Athleten der Gruppen EJ und AEJ spielte eher die Konzentration eine wichtige Rolle.

Die Sichtung der Startliste<sup>36</sup> gehört im Orientierungslauf auch zur Wettkampfvorbereitung. Zu dieser Frage gaben fast alle Athleten an, die Startliste zu konsultieren, um im Wald von den Konkurrenten nicht überrascht zu werden und damit keine Gedanken über die verlorene oder gewonnene Zeit zu verlieren.

#### **4.6 Fähigkeitsselbstkonzept**

In diesem Kapitel werden die Resultate folgender Kategorien zusammengefasst, analysiert und interpretiert: „Stärken/Schwächen allg.“, „Stärken/Schwächen im OL“, „OL-Talent“, „Lieblingsdisziplin“, „100% Anstrengung“, „Einschätzung im Wettkampf“, „Kollegen, soziales Netz“, „Zweifeln nach schlechtem Lauf“, „Typische Fehler“, „Versagensangst“ und „Unsicherheitsgefühl“.

Die Kategorien, die analysiert werden, beziehen sich zum Teil auf die Handlungsvorbereitung, -durchführung und -auswertung und zum Teil auf die allgemeinen Fähigkeiten und Einstellungen der Athleten. Die Einschätzung der eigenen leistungsbezogenen Kompetenzen und Ressourcen wird in der Literatur v.a. mit anderen Dimensionen in Verbindung gebracht: Der Selbsteinschätzung wird ein Einfluss auf motivationale und selbstwirksame Faktoren zugeschrieben. Je höher ihr Selbstkonzept ist, desto stärker geht eine Person davon aus, bei einer Aufgabe erfolgreich abzuschneiden. In Bezug auf die Attribution schätzen sich Personen mit niedrigem Fähigkeitsselbstkonzept bei Misserfolgen eher internal-stabil und Personen mit hohem Fähigkeitsselbstkonzept eher external ein. Bei der Handlungskontrolle kann ein niedriges Fähigkeitsselbstkonzept zu handlungsirrelevanten Gedanken, also zu einer Lageorientierung (Kuhl, 1983) führen, während ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept zu mehr Ausdauer bei schwierigen Aufgaben

---

<sup>36</sup> Im Orientierungslauf starten die Athleten in einer bestimmten Reihenfolge, die von den Organisatoren im Voraus bestimmt wird. Der Zeitabstand zwischen zwei Athleten variiert in der Regel zwischen zwei und vier Minuten.

führt, auch wenn dabei zusätzliche Schwierigkeiten auftreten. Personen mit einem hohen Selbstkonzept suchen zusätzlich Informationen über ihre Fähigkeiten und wählen Aufgaben, bei denen eine maximale Anstrengung verlangt wird und die Erfolgswahrscheinlichkeit mittelhoch ist. Damit können sie die positiven Emotionen bei einem Erfolg geniessen.

Tabelle 47: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Stärken/Schwächen allg.“. (Leitfrage: Wie kannst du deine allgemeinen Stärken und Schwächen beschreiben?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Antworten dieser Gruppe sind sehr unterschiedlich. Mehr als eine Nennung haben bei den Stärken die Zielstrebigkeit (drei Nennungen) und die Organisation (zwei Nennungen), bei den Schwächen gab es nur Einzelnennungen. Andere Stärken waren: Flexibilität, Verantwortung, Disziplin, Ehrgeiz, positive Einstellung und Selbstständigkeit. Die Schwächen waren: Umgang mit Kritik, zu viel zu wollen, Ungeduld, keine Rücksichtnahme auf andere, Sturheit (wurde aber sowohl als Stärke als auch als Schwäche angegeben) und die Mühe mit den Niederlagen („ich kann nicht gut verlieren“).
AE (N=10)	Die Antworten sind sehr unterschiedlich. Mehr als eine Nennung haben bei den Stärken die Beharrlichkeit (zwei Nennungen), die Flexibilität (zwei Nennungen) und der Umgang mit Menschen (zwei Nennungen) erhalten. Bei den Schwächen erhielten die Unflexibilität und „überall sein zu wollen und nichts verpassen“ zwei Nennungen. Andere Stärken sind: die exakte Arbeit, Zuverlässigkeit, Intelligenz, Kreativität, positive Einstellung, Disziplin, gute Auffassungsgabe, Motivation und Zielorientierung. Folgende Schwächen wurden erwähnt: Disziplin („ich bin manchmal zu weich mit mir selber“), Motivation, Kommunikation, Selbstsicherheit und Entscheidungsfähigkeit („ich will nichts verpassen und kann mich dabei schlecht entscheiden“).
KE (N=14)	Die meistgenannten Stärken sind mit vier Nennungen die Zielstrebigkeit („ich arbeite zielorientiert, wenn ich etwas anfangen, dann will ich es gut machen“) und mit drei Nennungen der Ehrgeiz („ich bin sehr ehrgeizig, das muss man eigentlich fast sein“). Dazu kommen folgende Einzelnennungen: Ausgeglichenheit, Ehrlichkeit, Flexibilität, Konzentration („ich kann mich sehr gut konzentrieren“), Geduld, Durchhaltevermögen und das logische Denken. Bei den Schwächen sind nur Einzelnennungen zu finden: nicht zuverlässig, schlechtes Zeitmanagement, launisch, labil, nicht kritikfähig („ich sehe mich fast zu gut“) und ängstlich.
EJ (N=7)	Die Antworten sind sehr unterschiedlich. Zwei Nennungen erhielten bei den Stärken nur die Zielgerichtetheit („wenn ich mir etwas vornehme, kann ich es auch relativ gut umsetzen“) und das soziale Handeln („meine Stärke ist im sozialen Bereich, ich arbeite gerne mit Kindern“). Weitere Stärken sind: die Organisation, der Umgang mit Druck („ich kann unter Druck recht viel leisten“), das Selbstvertrauen und der Ehrgeiz. Bei den Schwächen gaben zwei Athleten an, nicht sehr seriös „in gewissen Sachen“ wie zum Beispiel Hausaufgaben und Stretching zu sein. Folgende sind weitere Einzelnennungen bei den Schwächen: zu wenig ehrgeizig, ungeduldig, das schnelle Aufgeben in schwierigen Situationen und die Planung.
AEJ (N=6)	Vier Athleten bezeichnen sich als sozial und hilfsbereit. Weitere Stärken sind die Ausgeglichenheit (zwei Nennungen), die Zielorientierung (zwei Nennungen), die Auffassungsgabe, die Kommunikation und die Zuverlässigkeit (je eine Nennung). Es werden nur von zwei Athleten Schwächen angegeben, diese sind: einmal das unflexible Verhalten („eher eine Schwäche von mir ist, mich schnell an etwas Neues anzupassen“), zweimal die spontanen emotionalen Reaktionen („wenn ich emotional reagiere, kann ich zum Teil falsch reagieren“) und einmal die fehlende Motivation in gewissen Situationen.
KEJ (N=3)	Die Antworten sind sehr unterschiedlich. Es handelt sich nur um Einzelnennungen. Folgende Stärken wurden genannt: die Selbstständigkeit, das positive Denken, das Engagement und die Zielstrebigkeit. Die Schwächen sind: das rechthaberische Denken, die Ungeduld in schwierigen Situationen und der Umgang mit Druck („ich bin schnell gestresst“).

Diese Frage wurde mit dem Ziel gestellt, sich von den spezifischen Fähigkeiten, die im Orientierungslauf wichtig sind, zu lösen. Es wurden v.a. allgemeine Stärken und/oder Schwächen gesucht, die im Spitzensport von grosser Bedeutung sein können. Die Antworten



waren bei allen Gruppen sehr unterschiedlich und nur selten handelte es sich um Mehrfachnennungen. Einzig die Zielstrebigkeit bei den Stärken wurde immer wieder in den verschiedenen Gruppen genannt. Zwei Drittel der Athleten der Gruppe AEJ unterscheiden sich leicht von den anderen Gruppen, indem sie als Stärke ihre soziale Einstellung und Hilfsbereitschaft nannten. Diese Athleten gaben schon in der Kategorie „Motivation Spitzensport“ die Freunde im Nationalkader als wichtige Motivation für den Spitzensport an.

Tabelle 48: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Stärken/Schwächen im OL“, „Talent“ (Leitfragen: Wie kannst du deine OL-Fähigkeiten beschreiben? Würdest du dich als OL-Talent bezeichnen? Wieso?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Antworten waren in dieser Gruppe sehr unterschiedlich. Mehr als eine Nennung erhielten folgende Stärken: Umgang mit Druck (zwei Nennungen) („mich kann eigentlich fast nichts aus der Ruhe bringen“), läuferische Stärke (drei Nennungen) und Trainingsmotivation (zwei Nennungen) („mein Talent ist, dass ich gerne trainiere“). Andere Stärken sind: das Zusammenspiel zwischen Kartenlesen und Laufen, die Freude am OL, die mentale Stärke, die Flexibilität, der Wille, die langjährigen Erfahrungen und die Ausgeglichenheit. Bei den Schwächen sind nur Einzelnennungen zu finden: der fehlende letzte Kick („meine Fähigkeiten machen mich zu einer relativ sicheren Läuferin, vielleicht fehlt aber der letzte Kick, um Topleistungen und nicht nur gute Leistungen zu bringen“), die Sturheit, die physische Verfassung, die Überlegenheit, das fehlende Selbstvertrauen nach Niederlagen („ich habe grobe Schwankungen – wenn es gut läuft, dann ist es super, es braucht aber wenig, damit ich mich in Frage stelle“) und die technischen Schwierigkeiten in bestimmten Gebieten. Alle Athleten bezeichnen sich als Talente („wenn ich mich mit anderen vergleiche, dann merke ich, dass es für mich einfacher ist, schnell zu laufen oder die Karte richtig zu begreifen“).
AE (N=10)	Die Antworten waren sehr unterschiedlich, wobei als Stärke viele Athleten die Technik (fünf Nennungen) und die läuferische Stärke (vier Nennungen) angegeben haben. Andere Stärken waren: die Fokussierung auf den Zielwettkampf, die Feinorientierung, die langjährige Erfahrung, die Zielorientierung und die schnelle Routenwahl. Bei den Schwächen wurden nur die läuferischen Fähigkeiten dreimal genannt. Andere Schwächen waren: die Orientierung mit dem Kompass, die Motivation, der Umgang mit Druck, die schlechte Auffassungsgabe, eine zu komplizierte Routenwahl, die Leistung im richtigen Moment zu zeigen und die Unflexibilität. Fünf Athleten bezeichnen sich als Talent („müsste man eigentlich als Spitzensportler“), je ein Athlet bezeichnet sich als Lauftalent, Techniktalent oder als Athlet, der viel trainiert und viel investiert („ich habe immer das Gefühl, dass bei mir Arbeit dahinter steckt, weniger Talent“). Zwei Athleten bezeichnen sich nicht als Talente.
KE (N=14)	Die läuferische Stärke (neun Nennungen) wie auch die technische Schwäche (vier Nennungen) werden am meisten erwähnt („ich bin eher im läuferischen Bereich stark und habe im technischen Bereich noch Schwierigkeiten“). Zwei Athleten gaben an, technisch stark, aber läuferisch schwach zu sein. Weitere Einzelnennungen bei den Stärken sind: die lange Erfahrung, die Motivation, die mentale Stärke („eine Stärke liegt im mentalen Bereich, da ich einfach nicht so schnell aufgebe“), Gegnerkontakt und die Belastbarkeit („ich bin auch sehr belastbar, wenn es zählt, dann kann ich mich gut konzentrieren und einstellen“). Weitere Einzelnennungen bei den Schwächen sind: Konzentration, Motivation (wenn nicht alles rund läuft) und Gegnerkontakt. Neun Athleten bezeichnen sich als Talent („ich denke, dass ich Talent habe, sonst wäre ich nicht da“), vier Athleten sehen sich untalentierte („wenn ich mich mit anderen vergleiche, habe ich das Gefühl, ich arbeite und arbeite und die nehmen es so locker“). Ein Athlet betont, dass es wichtiger ist, etwas mit dem Talent anfangen zu können als nur Talent zu haben. Zwei Athleten schätzen sich talentiert ein, fügen aber an, dass es innerhalb des Kaders noch talentiertere Athleten gebe.
EJ (N=7)	Als Stärke wird von drei Athleten das läuferische Vermögen angegeben. Weitere Einzelnennungen sind: die technischen Fähigkeiten („läuferisch habe ich im Vergleich zu anderen sicher eine Stärke“), das Zusammenspiel zwischen Kartenlesen und Laufen und die Beharrlichkeit. Bei den Schwächen kamen nur Einzelnennungen vor: der Umgang mit Druck („ich muss lernen, mit dem Druck umzugehen“), die läuferischen Fähigkeiten, die technischen

	Fähigkeiten und die Konzentration („die Schwäche ist eher im mentalen Bereich, das Konzentrieren an einem Wettkampf und so“). Drei Athleten bezeichnen sich als Talent, einer als Lauftalent und zwei als Athleten, die viel investieren („ich arbeite ja auch dafür“).
AEJ (N=6)	Die läuferischen Stärken und die kartentechnischen Schwächen charakterisieren mit drei Nennungen diese Gruppe („meine Stärke ist im läuferischen Bereich, Karte ist meine Schwachstelle“). Weitere Einzelstärken sind: die Ausgeglichenheit, das Zusammenspiel zwischen Kartenlesen und Laufen, die Trainingsmotivation, die schnellen Routenwahlen und das Kartenlesen. Weitere Einzelschwächen sind: Unsicherheit im Postenraum, Querlaufen, Umgang mit dem Kompass, mentale Schwäche und die Orientierung in schwierigem Gelände. Bei der Talentfrage sind die Wahrnehmungen sehr unterschiedlich. Nur ein Athlet bezeichnete sich als Talent, vier Athleten gaben an, kein OL-Talent zu sein. Drei Athleten gaben aber ein wenig Talent in bestimmten Bereichen zu.
KEJ (N=3)	Bei den Stärken und Schwächen im OL gab es nur Einzelnennungen. Die Stärken waren: das Zusammenspiel zwischen Kartenlesen und Laufen, die Karteninterpretation („ich kann die Karte sehr gut und sehr schnell interpretieren“) und die Beharrlichkeit. Die Schwächen waren: die läuferischen Fähigkeiten, die Routenwahl und das Übertraining („dies passt zu meiner Schwäche, weil ich nie aufgebe, ich mache einfach weiter“). Die Mehrheit der Athleten bezeichnet sich als Talent.

Welche spezifischen Fähigkeiten sind im OL wichtig? Die Antworten auf diese Frage fielen sehr unterschiedlich aus: Bei der Gruppe E wurden einzig der Umgang mit Druck, die läuferische Stärke und die Trainingsmotivation mehrmals genannt. Bei der Gruppe AE erhielten die Technik und die läuferischen Fähigkeiten (sowohl als Stärke als auch als Schwäche) mehrere Nennungen. Die läuferische Stärke wurde in den Gruppen KE, EJ und AEJ und die kartentechnische Schwäche bei den Gruppen KE und AEJ mehrmals angegeben. Es wurden dazu als Einzelnennungen viele andere Stärken und Schwächen angegeben, die zum Teil eher allgemein und zum Teil OL-spezifisch waren. Aufgrund der unterschiedlichen Angaben ist es nicht möglich, wichtige Unterschiede zwischen den Gruppen festzustellen.

Im Elitekader bezeichnen sich alle Athleten der Gruppe E, die Hälfte der Gruppe AE und zwei Drittel der Gruppe KE als Talent. Im Juniorenkader bezeichnen sich die Hälfte der Gruppe EJ und zwei Drittel der Gruppe KEJ als Talent. Die Hälfte der Athleten der Gruppe AEJ erwähnte v.a. Teiltalente (z.B. Lauftalent) und die andere Hälfte mangelndes Talent.

Tabelle 49: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Lieblingsdisziplin“<sup>37</sup> (Leitfragen: Hast du eine Lieblingsdisziplin? Welche? Wieso?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Zwei Athleten haben eine Lieblingsdisziplin, die anderen machen alles gerne und schätzen die verschiedenen Herausforderungen („ich mache sonst alles gerne, jede Disziplin hat ihre Herausforderung, ihre Faszination“). Die Staffel ist für alle eine spezielle Disziplin. („Einerseits ist es das Schwierigste, andererseits aber, wenn man mit der Staffel gewinnt, sind die Emotionen am stärksten.“)
AE (N=10)	Sieben Athleten gaben an, eine Lieblingsdisziplin zu haben. Die Staffel („dort ist das Kribbeln am höchsten“) und die Mitteldistanz („es ist technisch immer schwierig, es gibt nie tote Phasen“)

<sup>37</sup> Im Orientierungslauf gibt es vier offizielle Disziplinen: Sprint, Mitteldistanz, Langdistanz und Staffel (siehe Kap. 3.2.1).

	erhielten je drei, klassische Distanz und Sprint je eine Nennung. Drei Athleten haben keine Lieblingsdisziplin. Drei Athleten gaben an, die Staffel nicht sehr gerne zu laufen, ein Athlet begründet dies wie folgt: „Bei der Staffel ist es wie im Fussball, oft sind die anderen schuld für das schlechte Resultat.“
KE (N=14)	Dreizehn Athleten haben eine bis zwei Lieblingsdisziplinen. Sehr beliebt sind mit sieben Nennungen Sprint („Sprint ist die abwechslungsreichste Disziplin“) und Staffel („der Druck ist grösser, aber es ist eine grosse Herausforderung, dies macht mich stark“), wobei auch Mittel- und Langdistanz mehrmals gewählt wurden. Einige Athleten gaben ihre Lieblingsdisziplin gemäss den erzielten Resultaten an („dort, wo ich am stärksten bin“).
EJ (N=7)	Drei Athleten machen alles gerne („ich mache alles gerne, es hat alles seinen Reiz“), zwei bevorzugen die Mitteldistanz („weil auf der längeren Strecke, da habe ich noch etwas Rückstand“) und einer die Langdistanz („ich kämpfe gerne und ziehe läuferisch etwas durch“). Alle Athleten finden die Staffeldisziplin gut bis sehr gut, da die Stimmung speziell ist („wir sind ein Team“).
AEJ (N=6)	Drei Athleten bevorzugen die Sprintdisziplin („Sprint, meine Schwäche wird dort versteckt, ich kann die Karte gut lesen und bin läuferisch stark“), zwei machen alles gerne und ein Athlet bevorzugt die Staffel („ja, das ganze Kribbeln und Drum und Dran“). Nur ein Athlet läuft bei der Staffel nicht sehr gerne. („Ich habe einfach den Gegnerkontakt noch nicht so im Griff.“) Alle anderen laufen sie gerne, da sie eine spezielle Herausforderung mit sich bringt.
KEJ (N=3)	Die Lieblingsdisziplin ist bei zwei Athleten die Langdistanz („man hat Zeit, man ist nicht von Anfang an im Stress“), ein Athlet macht alles gerne. Zwei Athleten laufen auch die Staffel gerne, obwohl diese Disziplin anspruchsvoll ist: „Ich fühle mich manchmal in der Staffel schon etwas unter Druck, aber das gibt den gewissen Kick zum Laufen und den gewissen Ansporn.“ Ein Athlet läuft die Staffel überhaupt nicht gerne: „Ich bin zu nervös dafür, ich habe Angst, Fehler zu machen. Die Startstrecke ist dabei die schlimmste.“

Die Mehrheit der Athleten der Gruppen E und EJ gaben an, alle Disziplinen gerne zu laufen, in den anderen Gruppen bevorzugten über die Hälfte der Athleten eine oder zwei Disziplinen. Zwei Drittel der Athleten der Gruppe AE bevorzugten die Mitteldistanz, in der die technischen Anforderungen sehr hoch sind. Diese waren die angegebene Stärke dieser Gruppe bei der Kategorie „Stärken/Schwächen im OL“. In der Gruppe KE wurden vor allem Sprint und Staffel, in der Gruppe AEJ Sprint und in der Gruppe KEJ Langdistanz angegeben. Interessant sind die Athleten der Gruppe KE, die ihre Lieblingsdisziplin gemäss den eigenen Resultaten bestimmen. Die Begründung dieser Wahl kann in der Tatsache, dass die guten Resultate in einer Disziplin eine Erhöhung des Selbstkonzeptes (siehe „skill-development“, Schöne et al, 2003) ermöglichen, gesucht werden. Die Staffel ist für die meisten Athleten eine spezielle und auch beliebte Disziplin, obwohl sie sehr anspruchsvoll ist. Einzig in der Gruppe AE hatten mehrere Athleten noch einen grossen Respekt vor dieser Disziplin.

Tabelle 50: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „100% Anstrengung“, „Einschätzung im Wettkampf“ (Leitfragen: Strengst du dich immer 100% an in einem Wettkampf? Wieso? Wann nicht? Hast du dich schon, während oder vor dem Wettkampf, überschätzt bzw. unterschätzt? Wann? Wieso?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Vier Athleten strengen sich immer 100% an, zwei bei den wichtigen Wettkämpfen. Während des Wettkampfs tendieren die Athletinnen (vier Nennungen) dazu, sich zu unterschätzen („ich bin eine, die sich eher unterschätzt“), während die Athleten sich schon sowohl unter- als auch überschätzt haben.
AE	Vier Athleten strengen sich mindestens bei den wichtigen Wettkämpfen 100% an. Ein Athlet

(N=10)	kann sich nicht immer überwinden, sich 100% anzustrengen („um 100% zu geben, muss man sich quälen und damit habe ich Mühe“). Bei der Einschätzung haben sich drei gleich grosse Gruppen herauskristallisiert – eine, die sich eher überschätzt („wenn ich zuversichtlich war, dann bin ich überheblich geworden und habe Fehler gemacht“), eine, die sich eher unterschätzt („ich unterschätze mich eher und habe im Nachhinein auch schon gedacht, diesen hättest du direkter anlaufen können“) und die letzte, die sich sowohl unter- als auch überschätzt. Ein Athlet hat sich weder über- noch unterschätzt. Zwei Athleten gaben an, sowohl bei der Über- als auch bei der Unterschätzung an andere Dinge zu denken („dann tauchen plötzlich die störenden Gedanken auf“).
KE (N=14)	Elf Athleten gaben an, sich mindestens bei den wichtigen Wettkämpfen 100% anzustrengen („wenn die Wettkämpfe wichtig sind, dann gebe ich alles, sonst wäre es eine Verschwendung“). Zwei haben Mühe, das Optimum zu erreichen: „Ich versuche es schon, zum Teil habe ich aber das Gefühl, dass ich Mühe habe, das Tempo hoch zu halten.“ Sechs Athleten haben sich sowohl unter- als auch überschätzt („wenn es gut läuft, dann überschätze ich mich schon, aber wenn es schlecht läuft, dann unterschätze ich mich dafür auch schnell“). Unterschätzt haben sich dabei zwei Athleten nach Fehlern. Zwei Athleten gaben an, sich mit solchen Gedanken nie auseinandergesetzt zu haben. Je ein Athlet hat sich eher über- bzw. unterschätzt.
EJ (N=7)	Vier Athleten strengen sich mindestens an wichtigen Wettkämpfen 100% an. Zwei Athleten haben noch Mühe, sich wirklich 100% anzustrengen: „Man muss es mental steuern können, damit man immer voll laufen kann. Das kann ich nicht immer, ich muss aufpassen, dass ich nicht zu bequem werde während dem Lauf.“ Sie strengen sich technisch 100% an, aber nicht läuferisch. Drei Athleten haben sich bis anhin eher überschätzt („ich habe mich eher überschätzt, ich habe eher das Gefühl gehabt, dass der Posten einfach war und dann habe ich ihn gesucht“) und einer eher unterschätzt. Zwei haben sich nie mit diesem Gedanken auseinandergesetzt und/oder haben Mühe, sich überhaupt einzuschätzen („ich habe zum Teil Mühe gehabt, mein Lauftempo einzuschätzen“). Ein Athlet hat sich sowohl über- als auch unterschätzt.
AEJ (N=6)	Drei Athleten können noch nicht regelmässig die optimale und gewünschte Leistung zeigen, d.h. sich 100% anstrengen („ja, ich will schon, aber manchmal merke ich, dass ich es nicht ganz schaffe“). Zwei Athleten können sich mindestens an wichtigen Wettkämpfen 100% anstrengen („ich strenge mich immer 100% an“) und ein Athlet schafft es immer. Bei der Einschätzung sind fast alle möglichen Varianten angegeben worden. Nur die richtige Einschätzung erhielt zwei Nennungen, die folgenden nur je eine: eher unterschätzt, eher überschätzt, beide, ich weiss es nicht.
KEJ (N=3)	Zwei Athleten strengen sich mindestens bei wichtigen Wettkämpfen 100% an. Eine Athletin gab an, ihre Grenzen nicht überschreiten zu wollen: „Wenn ich aber nicht mehr mag, könnte ich vielleicht mehr, aber ich möchte meine Grenzen nicht überschreiten.“ Alle Athleten haben sich während des Laufs eher überschätzt.

In der Gruppe E strengen sich bei wichtigen Wettkämpfen alle Athleten 100% an, bei der Gruppe AE etwa die Hälfte und in der Gruppe KE waren es zwei Drittel. Der Unterschied zwischen den Gruppen ist nicht sehr gross, aber er ist vorhanden. Bei den Junioren gaben über die Hälfte der Athleten der Gruppe EJ an, sich an den wichtigen Wettkämpfen 100% anzustrengen. Eine Schwierigkeit, die von einigen Athleten der Gruppen KE, EJ und AEJ angesprochen wurde – in der Gruppe AEJ betrifft es sogar 50% der Athleten – ist die volle Ausschöpfung des Leistungspotentials. Dies könnte eine Schwierigkeit der Einschätzung der eigenen Fähigkeiten oder ein vorsichtiger Umgang mit den eigenen Ressourcen bedeuten.

Die Antworten betreffend der Über- oder Unterschätzung im Wald waren sehr unterschiedlich. Nur bei den Juniorengruppen tendierten die Athleten zur Überschätzung. In der Gruppe E zeigte sich ein kleiner Unterschied zwischen Frauen und Männern. Die Frauen hatten sich eher unterschätzt, die Männer sowohl unter- wie auch überschätzt. Die Bedeutung

dieser Über- bzw. Unterschätzungen ist in Bezug auf das Selbstkonzept genauer zu analysieren, da dieses auch durch die wahrgenommene Selbstwirksamkeit beeinflusst werden kann (McAuley, 1992).

Tabelle 51: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Kollegen, soziales Netz“ (Leitfragen: Wie wichtig sind für dich die Kollegen, sowohl bei guten als auch bei schlechten Läufen? Suchst du die Unterstützung deiner Kollegen? Fühlst du dich von deinen Kollegen unterstützt?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Kollegen und ein gutes soziales Netz sind für alle Athleten wichtig. Bei sehr schlechten Läufen möchten vier Athleten aber die Frustration selber verdauen („wenn ich einen 'Frust' habe, bleibe ich aber lieber alleine, ich muss das Ganze selber verdauen“). Ein Athlet bezeichnet sich als eher introvertiert. Fünf Athleten freuen sich, ihre Freude mit den Kollegen teilen zu können und fühlen sich unterstützt. Eine Athletin braucht keine Unterstützung, sie will sich über andere Themen unterhalten. Das ungleiche Abschneiden im Wettkampf kann aber zu schwierigen Situationen führen (zwei Nennungen): „Es ist zum Teil schwierig, wenn ich gut gelaufen bin und meine Kollegen schlecht.“
AE (N=10)	Für eine Hälfte der Athleten sind die Kollegen und das soziale Netz wichtig, für die andere Hälfte sind sie unwichtig. Wichtig sind diese „besonders auch bei Frustration“ oder als Motivatoren. Vier Athleten verarbeiten aber ein negatives Erlebnis lieber alleine („ich versuche, meine Probleme selber zu lösen“), nur eine Athletin schätzt die Unterstützung „bei Frust“. Da die Kaderkollegen zum Teil auch Gegner sind, können sich diese nicht immer gegenseitig unterstützen: „Wenn bei mir ein Wettkampf gut gegangen ist und bei meinem Kollegen nicht, dann kann ich nicht erwarten, dass er mit mir feiern kommt.“
KE (N=14)	Elf Athleten bezeichnen die Kollegen als (sehr) wichtig, einerseits um sich abzulenken (zwei Nennungen) oder wieder aufgemuntert zu werden (vier Nennungen) („bei schlechten Klassierungen brauche ich Unterstützung“), andererseits wenn der Lauf nicht gut gegangen ist oder auch um die Freude bei einem Erfolg mit ihnen zu teilen (drei Nennungen). Fünf Athleten gaben aber an, eine Frustration lieber alleine zu verarbeiten („ich verarbeite aber lieber das Ganze alleine“). Die anderen Kadermitglieder übernehmen bei drei Athleten eine spezielle Rolle: „Mit den anderen Kadermitgliedern ist es schwierig. Wenn es mir schlecht gegangen ist, ist es vielleicht den anderen gut gegangen.“
EJ (N=7)	Die Kollegen sind für alle Athleten wichtig oder sehr wichtig, vier davon können mit ihnen sowohl Frustration als auch Freude teilen („geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude ist doppelte Freude“), drei bevorzugen es, negative Erlebnisse alleine zu verarbeiten. Die Stimmung innerhalb des Junioren-Kaders ist sehr gut, die Athleten unterstützen sich gegenseitig: „Es gibt auch einen gewissen Konkurrenzdruck, aber nur vor und während des Laufs, nachher nicht mehr.“
AEJ (N=6)	Für fünf Athleten sind die Kollegen auch innerhalb des Kaders wichtig. Zwei davon schätzen die Unterstützung („ich habe sicher ein paar Kollegen, die mich sehr positiv unterstützen“), die anderen drei verarbeiten aber Frustrationen lieber alleine („ich verarbeite schon nicht meine schlechten Läufe mit ihnen, das mache ich für mich“). Nur ein Athlet stuft die Kollegen als nicht sehr wichtig ein: „Ich habe schon Kontakt, aber es passt nicht immer. Es ist auch nicht so wichtig.“
KEJ (N=3)	Die Kollegen sind für zwei Athleten wichtig, dies sowohl bei guten als auch bei schlechten Läufen („ich freue mich gerne mit anderen, auch bei einem schlechten Lauf“). Ein Athlet bezeichnet sich als Einzelgänger.

Die Kollegen und ein gutes soziales Netz im Allgemeinen sind – ausser für die Hälfte der Athleten der Gruppe AE – wichtig. Zwei Drittel der Athleten der Gruppe E, ein Drittel der Gruppe KE und je die Hälfte der Gruppen EJ und AEJ möchten aber ein allfälliges Misserfolgserlebnis eher alleine verarbeiten; nur einige Athleten der Gruppen KE und EJ schätzen eine Unterstützung nach schlechten Resultaten. Mit den Kollegen, die dem

Elitekader angehören, können sich die Athleten nicht immer freuen oder können bei ihnen nicht immer Unterstützung suchen. Sie sind im Wettkampf auch Gegner und erzielen zum Teil beim gleichen Wettkampf sehr unterschiedliche Resultate. Im Juniorenkader scheint diese Situation keine Bedeutung zu haben. Die gegenseitige Unterstützung unter den Athleten wird sehr geschätzt (vgl. Züst et al., 2002). Der Kontakt und der Austausch unter den Athleten charakterisiert diese Sportart; obwohl es hauptsächlich eine Einzelsportart ist, werden die Kontakte und Freundschaften auch auf der Ebene des Spitzensports sehr gepflegt. Dabei ist Orientierungslauf keine typische Einzelsportart, da die Staffeldisziplin wie auch die verschiedenen Trainingslager gute Kontakte innerhalb des Kaders ermöglichen.

Tabelle 52: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Zweifeln nach schlechtem Lauf“ (Leitfrage: Zweifelst du nach einem schlechten Lauf schnell an deinen Fähigkeiten?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Hälfte der Athleten, die nur aus Frauen besteht, zweifelt sofort nach dem Lauf („im Moment danach zweifle ich sicher“), sie können sich aber schnell erholen, da sie an andere gute Erinnerungen denken können. Eine Athletin gab sogar an, sich ernsthaft gefragt zu haben, ob sie noch OL machen könne. Die andere Hälfte zweifelt nicht schon nach einem schlechten Lauf („nein, ich rege mich auf, weil ich weiss, dass ich es besser kann“). Zwei Athleten betonen dabei die Wichtigkeit der Wettkampfanalyse, um die Fehlerursache herauszufinden.
AE (N=10)	Fünf Athleten zweifeln nach einem schlechten Resultat noch nicht an ihren Fähigkeiten („ich stelle dann nicht mein ganzes OL-Können in Frage, weil ich sicher bin, dass ich schon ein grosses Potential habe“). Drei Athleten gaben an, zum Teil solche Gedanken gehabt („ja, im Moment schon. Ich frage mich dann, ob das überhaupt noch Sinn macht“), aber sich eher schnell wieder erholt zu haben. Ein Athlet macht zuerst eine gute Wettkampfanalyse und dann entscheidet er, ob es einen Grund zum Zweifeln gibt.
KE (N=14)	Acht Athleten gaben an, mehrere schlechte, aufeinander folgende Klassierungen zu brauchen, um an sich selber zu zweifeln („ja, nach einem schon nicht, aber nach mehreren vielleicht schon ein wenig“). Fünf Athleten zweifeln aber bereits nach einem missglückten Lauf („ja schon, unmittelbar nach dem Lauf sicher“), meistens bleiben die Zweifel aber nicht lange. („Ich versuche, die guten Läufe wieder in mein Gedächtnis zu holen. Das funktioniert.“) Ein Athlet gab an, schnell ein schwaches Selbstvertrauen zu haben, und bei einem Athlet bleiben die negativen Gedanken recht lange Zeit präsent.
EJ (N=7)	Vier Athleten zweifeln nicht schon nach einem schlechten Lauf („nein, nach einem Lauf noch nicht“), die anderen drei zweifeln sofort nach dem Wettkampf, sie können sich aber relativ schnell wieder motivieren („im ersten Moment schon, aber dann mit der Zeit komme ich wieder auf den Boden, wenn schlechte Läufe nicht Gewohnheit werden, geht das“).
AEJ (N=6)	Vier Athleten haben schon einmal nach einem schlechten Lauf an ihren Fähigkeiten gezweifelt. („Ich denke, ich zweifle manchmal schon an meinen Fähigkeiten und dann brauche ich den nächsten Lauf, um mir zu beweisen, dass ich es noch kann.“) Zwei Athleten brauchen mehrere schlechte Klassierungen, um zu zweifeln („nein, so schnell zweifle ich dann schon nicht an mir“).
KEJ (N=3)	Nach einem schlechten Resultat zweifelt noch kein Athlet an seinen Fähigkeiten („nein, das habe ich nicht, weil ich nicht nur schlecht laufe“).

Die Hälfte der Athleten der Gruppen E, AE und EJ und zwei Drittel der Gruppen KE und AEJ lassen sich nach einem schlechten Lauf nicht verunsichern. Meistens dauert aber diese Phase der Verzweiflung, die in der Gruppe E nur die Frauen erleben, nicht sehr lange. Was bedeuten diese Zweifel nach einem schlechten Lauf in Bezug auf das Fähigkeitsselbstkonzept? Ein

hohes Fähigkeitsselbstkonzept, das bei den Athleten der Gruppe E erwartet wird, sollte nach Meyer (1984) bei einem Misserfolg zu einer eher externalen Attribution führen. Werden die guten Athleten dabei überrascht und zeigen sie eine Überreaktion? Die Athleten der Gruppen AE und KE kennen eventuell eine solche Situation besser, da sie mehrere Misserfolge erlebt haben und allenfalls adäquater damit umgehen können.

Tabelle 53: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Typische Fehler“, „Unsicherheitsgefühl“ (Leitfragen: Welche sind deine typischen Fehler? Was machst du dagegen? In welchen Situationen wirst du während des Wettkampfs unsicher? Was machst du dagegen?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Antworten bei den typischen Fehlern sind unterschiedlich. Vier Athleten haben keine typischen Fehler, ein Athlet macht eher Konzentrationsfehler und eine Athletin hat ein Defizit in der Interpretation der Höhenkurven. Unsicher werden die Athleten v.a., wenn das Kartenbild nicht mit dem realen Bild übereinstimmt (vier Nennungen) („wenn meine Erwartungen des Geländes nicht mit der Realität übereinstimmen“, „wenn die Karte nicht mehr stimmt“) oder wenn sie sich läuferisch nicht sehr fit fühlen (zwei Nennungen) („ab und zu habe ich das Gefühl, dass ich rein läuferisch nicht so gut bin und dann fange ich an, bei allem zu zweifeln“). Eine Athletin wird zum Teil unsicher, sie kann aber keine bestimmte Situation nennen. Und eine Athletin wird eher bei Routenwahlen unsicher („wenn ich nicht genau weiss, was machen“).
AE (N=10)	Die meistgenannten Fehler sind mit drei Nennungen Konzentrationsfehler („ob ich Fehler mache oder nicht, ist immer davon abhängig, ob ich bei der Sache bin oder nicht“). Andere Fehler wie zum Beispiel das Weglaufen von einem Posten, die Groborientierung und das Vergessen des Kompassgebrauchs waren nur Einzelnennungen. Zwei Athleten haben keine typischen Fehler und ein Athlet konnte die Frage nicht beantworten. Beim Unsicherheitsgefühl waren die Antworten unterschiedlich. Der Gegnerkontakt („was mich schon regelmässig verunsichert, sind Gegnerkontakte“), die läuferischen Schwierigkeiten („wenn ich merke, ich laufe zu wenig aggressiv, dann werde ich überall unsicher“) und das zu langsame Kartenlesen („wenn ich mit dem Kartenlesen langsamer bin als mit dem Laufen“) erhielten je zwei Nennungen. Dazu kommen Einzelnennungen wie Überraschungen, Fehler und Routenwahl. Bei den unsicheren Phasen treten dann auch oft störende Gedanken auf.
KE (N=14)	Die Richtungsfehler wurden von vier Athleten als typische Fehler angegeben („ich habe Mühe mit der Richtung, wenn ich quer laufe“). Fünf Athleten werden bei oder nach Fehlern („wenn ich Fehler gemacht habe natürlich“) unsicher, sechs Athleten beim Gegnerkontakt („wenn ich von jemandem eingeholt werde“ oder „der Gegnerkontakt war auch immer ein Faktor“) und sechs, wenn sie Mühe haben mit dem Kartenlesen („wenn ich auf der Karte nicht mehr ganz drauskomme“). Eine Athletin lässt sich von den vielen Leuten im Wald verunsichern, eine andere, wenn sie niemanden mehr im Wald sieht. Ein Athlet wird unsicher, wenn er merkt, dass er sehr gut unterwegs ist („dann habe ich Angst, Fehler zu machen, dadurch fange ich an, die Technik zu ändern“), ein anderer Athlet, wenn er sich bei schwierigen Posten schnell entscheiden muss.
EJ (N=7)	Alle Athleten machen immer wieder andere Fehler, sie konnten keinen typischen Fehler nennen. Drei Athleten fühlen sich beim Gegnerkontakt verunsichert („unsicher werde ich, wenn Gegner auftauchen“), dies v.a. im Postenraum („ich schaue im Postenraum sicher auf die anderen und habe mich auch schon ablenken lassen“). Zwei Athleten sind unsicher, wenn das Kartenbild nicht mit dem realen Bild übereinstimmt („wenn es anders aussieht, als ich erwartet habe“). Ein Athlet fühlt sich bei schwierigen Posten verunsichert und ein anderer, wenn er technisch nicht nachkommen kann.
AEJ (N=6)	Vier Athleten gaben an, Konzentrationsfehler, meistens Parallelfehler, zu begehen. Ein Athlet ist in der Startphase so nervös, dass er sich kaum konzentrieren kann („ich kann mich vor lauter Nervosität nicht konzentrieren“). Bei einem Athlet ist die Unsicherheit im Postenraum das Hauptproblem. Unsicher werden drei Athleten während und nach Fehlern („wenn der Posten nicht kommt, obwohl dieser dort stehen sollte, wo ich stehe“) und zwei, wenn das Kartenbild nicht mit dem Waldbild übereinstimmt („wenn das auf der Karte nicht übereinstimmt mit dem, was ich sehe“). Weitere Einzelnennungen sind: beim Gegnerkontakt, wenn im Wald keine Anhaltspunkte vorhanden sind oder wenn sich andere Läufer im Postenraum befinden. Ein Athlet lässt sich dann verunsichern, wenn er gut unterwegs ist („wenn mir wirklich alles gut

	gelingen ist und ich in den Schlussteil komme, dann habe ich Angst, einen Fehler zu machen“).
KEJ (N=3)	Die Routenwahl bereitet noch einige Schwierigkeiten bei zwei Athleten. Der eine kann sich nicht entscheiden und der andere entscheidet sich zu schnell. Ein Athlet macht keinen immer wiederkehrenden Fehlern. Zwei Athleten werden nach Fehlern („wenn ich mich sicher fühle und dann trotzdem einen Fehler begehe, das verunsichert mich schon“), je einer beim Start und beim Gegnerkontakt unsicher („wenn ich jemanden unterwegs sehe und nicht weiss, ob er mich eingeholt hat oder ich ihn“).

Bei den typischen Fehlern handelt es sich oft um Konzentrationsfehler, dabei ist kein grosser Unterschied zwischen den Gruppen festzustellen. Athleten aller Gruppen werden unsicher, wenn das Kartenbild nicht mit der Realität im Wald übereinstimmt. Ein Drittel der Athleten der Gruppe E lässt sich bei läuferischen Schwierigkeiten zusätzlich verunsichern, die Hälfte der Athleten der Gruppen KE und EJ durch Gegnerkontakt und ein Drittel der Athleten der Gruppe KE, die Hälfte der Gruppe AEJ und zwei Drittel der Gruppe KEJ durch Fehler. Die entstehende Unsicherheit beim Gegnerkontakt und bei Fehlern kann einerseits auf eine Schwäche des Fähigkeitsselbstkonzepts und andererseits auf eine Tendenz zur Lageorientierung hinweisen. Diese Unsicherheiten können auch unter dem Aspekt der Attribution analysiert werden; sowohl Gegnerkontakt als auch Fehler könnten nach Möller (1993) als externaler, stabiler oder variabler, aber auch als internaler Faktor betrachtet werden.

Tabelle 54: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Versagensangst“ (Leitfragen: Hast du zum Teil Versagensangst? Wenn ja, wann (Wettkampf, Training, ...)?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Vier Athleten spüren zum Teil einen grossen Druck, vor allem bei der Staffel. Sie leiden aber nicht unter Versagensangst. Nur zwei Athleten gaben an, ab und zu Versagensangst in der Staffel gespürt zu haben. („Manchmal habe ich schon das Gefühl, man könne die Erwartungen nicht erfüllen.“)
AE (N=10)	Sieben Athleten gaben an, schon Versagensangst gehabt zu haben. („Wenn ich wusste, dass ich gut in Form war, hatte ich Angst, mit Fehlern meine gute Ausgangslage zu verspielen.“) Nur zwei Athleten gaben an, nie Angst gehabt zu haben.
KE (N=14)	Zehn Athleten gaben an, zum Teil Versagensangst erlebt zu haben. („Ich habe dann das Gefühl, ich schaffe es nicht.“) Zwei Athleten gaben an, wegen des Drucks der Trainer verunsichert gewesen zu sein, und zwei Athleten hatten nur bei der Staffel Versagensangst.
EJ (N=7)	Vier Athleten haben nie Versagensangst erlebt, drei haben teilweise darunter gelitten, dies in der Staffel (zwei Nennungen) oder lange Zeit vor dem Lauf (eine Nennung).
AEJ (N=6)	Die knappe Mehrheit (vier Nennungen) gab an, zum Teil Versagensangst erlebt zu haben, wenn viel von ihnen erwartet wurde („ja, wenn etwas wirklich von mir erwartet wird, dann schon“) oder nach schlechten Läufen („vor allem, wenn es ein paar Mal nicht geklappt hat und auch, wenn ich nicht weiss, woran es gelegen hat“).
KEJ (N=3)	Alle Athleten haben in ihrer Karriere schon Versagensangst erlebt. Eine Athletin erlebt diese Angst regelmässig am Start.

Die Versagensangst korreliert in der Literatur stark mit dem Selbstkonzept, aber auch mit der Selbstwirksamkeit (vgl. Meyer, 1984). Aus diesem Grund wird das Vorhandensein dieser Angst bei den Athleten des Nationalkaders untersucht. Über Versagensangst berichteten je



zwei Drittel der Athleten der Gruppen AE, KE, AEJ und alle Athleten der Gruppe KEJ. Alle Athleten der Gruppen E und zwei Drittel der Gruppe EJ leiden weniger unter Versagensangst, sie spüren aber zum Teil einen grossen Druck, v.a. bei der Staffel. Dieses Bild könnte dahingehend gedeutet werden, dass sie ihre Fähigkeiten kennen und an sie glauben. Bei der Kategorie „Zweifeln nach schlechtem Lauf“ (Tabelle 50) gab aber die Hälfte der Athleten der Gruppe E an, sofort nach einem schlechten Lauf an ihren Fähigkeiten zu zweifeln.

#### **4.6.1 Fähigkeitsselbstkonzept und Attribution**

In Bezug auf die Attribution schätzen sich Personen mit niedrigem Fähigkeitsselbstkonzept bei Misserfolgen eher internal-stabil und Personen mit hohem Fähigkeitsselbstkonzept eher external ein. Um den Zusammenhang zwischen Fähigkeitsselbstkonzept und Attribution vertiefter zu betrachten, wurden die Kategorien „Attribution guter Lauf“, „Attribution schlechter Lauf“, „Attribution Saison 04“ und „Unsicherheit“ unter dem Aspekt des Fähigkeitsselbstkonzepts interpretiert.

Bei den Gruppen E und AE war vor allem die gute Vorbereitung die entscheidende internal-variable Begründung eines Erfolges. Bei den Gruppen KE, AEJ und KEJ kann man keine einheitliche Begründung feststellen. In der Gruppe EJ war es v.a. die „gute Konzentration“, gefolgt von „Glück“ und „keinen Fehlern“. Die Konzentration ist wie die Vorbereitung eine internal-variable Attribution, während Glück eine deutliche external-variable und nicht kontrollierbare Attribution ist. Die Fehler können unterschiedlich attribuiert werden. Sie können im Zusammenhang mit dem Schwierigkeitsgrad, mit dem eigenen Können und mit der psychischen Verfassung interpretiert werden. Nach Möller (1994) sollten variable Attributionen keinen grossen Einfluss auf das Fähigkeitsselbstkonzept haben, obwohl sich Glück möglicherweise doch mit einem niedrigen Fähigkeitsselbstkonzept in Verbindung setzen lässt. Die Fehler, die sowohl bei der Attribution eines guten wie auch eines schlechten Laufs genannt wurden, können, wenn internal-stabil, ein niedriges Fähigkeitsselbstkonzept bedeuten. Die erreichten Saisonziele wurden in den Gruppen E und AE dank der eigenen Fähigkeiten erreicht, welche in einer Zeitspanne von einem Jahr stabil sind und ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept aufzeigen. Die Verletzungen als Begründung zur verpassten Saison 2004 in den Gruppen AE, KE, AEJ und KEJ könnten eine selbstwertdienliche Attribution sein, die das Fähigkeitsselbstkonzept hoch hält. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass

die Athleten der Gruppe E sicher ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept besitzen, in den anderen Gruppen sind keine eindeutigen Aussagen möglich.

#### **4.6.2 Fähigkeitsselbstkonzept und Handlungskontrolle**

Bei der Handlungskontrolle kann ein niedriges Fähigkeitsselbstkonzept zu handlungsirrelevanten Gedanken, also zu einer Lageorientierung (Kuhl, 1983) führen, während ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept zu mehr Ausdauer bei schwierigen Aufgaben führt, auch wenn dabei Schwierigkeiten auftreten. Zur Vertiefung dieser Zusammenhänge wurden die Kategorien „Emotionen schlechter Lauf“, „Emotionen guter Lauf“ und „Erfolg/Misserfolg, was bleibt länger“ näher betrachtet.

Die Athleten der Gruppen E und AEJ konnten nach einem schlechten Lauf den Frust und die Enttäuschung relativ schnell vergessen, was auf eine Handlungsorientierung und ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept hindeutet – wie auch die positiven Emotionen, die alle Athleten nach einem guten Lauf fühlten.

#### **4.6.3 Fähigkeitsselbstkonzept und Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg**

Personen mit einem hohen Selbstkonzept suchen zusätzliche Informationen über ihre Fähigkeiten und wählen für sich realistische Aufgaben, bei denen eine maximale Anstrengung verlangt wird und die Erfolgswahrscheinlichkeit mittelhoch ist. Damit können sie die positiven Emotionen bei einem Erfolg genießen. Zur Vertiefung dieser theoretischen Zusammenhänge wurden die Kategorien „Ziele 04, realistisch/unrealistisch“, „Leistungsrückmeldungen“, „Relativierung des Resultates“, „Zweifeln“ und „Versagensangst“ in Verbindung mit dem Selbstkonzept analysiert.

Alle Athleten stuften ihre Ziele der Saison 2004 als realistisch ein, aber nur die Athleten der Gruppe E konnten diese auch mehrheitlich erreichen. Die Gruppen E und EJ gaben an, sich über die guten Resultate zu freuen, während die Athleten der anderen Gruppen die Resultate oft relativierten. Auch die Versagensangst wurde vor allem von den Athleten der Gruppe AE, KE, AEJ und KEJ erlebt. Die Relativierung der Resultate und die Versagensangst könnten ein

niedriges Fähigkeitsselbstkonzept bedeuten. Dies wird durch die Antworten bei den Leistungsrückmeldungen bestätigt, wobei diese vor allem bei den Athleten der Gruppe E geschätzt werden. Zusammenfassend kann hiermit festgestellt werden, dass die Athleten der Gruppen E und EJ ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept aufweisen.

#### 4.7 Selbstwirksamkeit

In diesem Kapitel werden die Resultate folgender Kategorien zusammengefasst, analysiert und interpretiert: „Mehrere schlechte Klassierungen“, „Reaktion nach schlechter Phase“, „Fähigkeiten Zielerreichung“, „Investitionsbereitschaft Endziel“ und „Weg zum WM-Titel“.

Die Kategorien, die analysiert werden, beziehen sich auf die Handlungsvorbereitung, auf die Verarbeitung ungünstiger Phasen und auf die sportliche Karriere. Das Erleben einer schlechten Phase kann die Selbstwirksamkeit wie auch das Fähigkeitsselbstkonzept beeinträchtigen, die Athleten können den Glauben an die eigenen Kompetenzen oder Fähigkeiten, die für die Ausführung einer Handlung und die Erreichung eines Ziels nötig sind, verlieren (Bandura, 1997). Dabei spielt die Überzeugungsstärke eine grosse Rolle: Eine geringe Überzeugungsstärke lässt sich schon nach wenigen Misserfolgen abbauen (Bund, 2001). Die Attribution einer schlechten Phase muss dabei aber auch berücksichtigt werden, da positive Erwartungen eher zu selbstwertdienlichen Attributionen führen (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Bei der Zielformulierung und -erreichung spielt die Selbstwirksamkeit auch eine grosse Rolle: Die Bereitschaft, die die Athleten zeigen, um ein sportliches Ziel zu erreichen, weist auf ihre wahrgenommene Selbstwirksamkeit hin. Wenn sie nicht überzeugt wären, diese (realistischen) Ziele mit ihren Fähigkeiten erreichen zu können, würden sie nicht so viel investieren.

Tabelle 55: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Mehrere schlechte Klassierungen“, „Reaktion nach schlechter Phase“ (Leitfragen: Hast du schon eine Phase erlebt, in der du mehrere schlechte Klassierungen hattest? Wie hast du nach der schlechten Phase reagiert? Wie hast du dich wieder erholt?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Eine Athletin konnte sich an eine schlechte Phase erinnern, alle anderen haben nie eine längere schlechte Phase erlebt („ich hatte nie eine schlechte Phase, wo mehrere Läufe schlecht gehen, sondern es kann sich schnell wieder umkehren“). Diese Athletin konnte sich dank Gesprächen mit ihrem Betreuer und mit ihrem Partner, aber auch dank ihrer Einstellung erholen („auf der einen Seite aber auch mein innerer Siegertyp, der mich immer wieder antreibt“).

AE (N=10)	Fünf Athleten gaben an, eine oder mehrere negative Phasen erlebt zu haben („der Druck wird natürlich immer grösser und der Glaube nimmt ab und man will dann fast mit dem Brecheisen etwas erreichen“). Um wieder Erfolge feiern zu können, haben diese Athleten verschiedene Strategien angewendet: eine längere Wettkampfpause (eine Nennung), eine detaillierte und ehrliche Analyse der Situation (drei Nennungen), Anpassung des Trainings (zwei Nennungen) („Nach schlechten Phasen habe ich viel bewusster trainiert, ich habe gewusst, was nicht gut war, was nicht funktioniert hatte, und ich habe versucht, etwas anders zu machen. Ich habe während des Trainings mein Selbstvertrauen wieder aufgebaut“), Freude am Sport wieder gewinnen (eine Nennung).
KE (N=14)	Ein Athlet hat nie eine längere negative Phase erlebt, alle anderen haben eine solche Phase, zum Teil mehrere, erlebt. („Ja, also die Motivation hat sehr darunter gelitten. Ich habe angefangen zu zweifeln, was mache ich falsch, wieso verliere ich immer, es ist ein komisches Gefühl.“) Sieben Athleten haben sich dann dank einer Pause (z.B. Winterpause), in der sie etwas anderes gemacht oder nur trainiert haben, wieder erholt. Sie haben bewusst Ablenkung gesucht. Ein Athlet hat nur an den regionalen Läufen teilgenommen und so sein Selbstvertrauen wieder aufgebaut. Eine Athletin hat ihre Ziele angepasst („ich habe auch ein Ziel gesucht, das zu meiner Situation gepasst hat“), ein Athlet hat sich dank eines Trainingslagers auf das Wesentliche konzentrieren können und ein Athlet hat sich auf die Sachen, die gut gelaufen sind, konzentriert und Unterstützung gesucht.
EJ (N=7)	Ein Athlet gab an, eine negative Phase erlebt zu haben: „Ja, im letzten Herbst, es war wie ein Teufelskreis.“ Die Erwartungen waren bei ihm zu hoch („ich habe mich dann selber unter Druck gesetzt“) und er hat die Hilfe eines Betreuers im mentalen Bereich in Anspruch genommen. Alle anderen Athleten haben noch nie eine solche Phase erlebt.
AEJ (N=6)	Fünf Athleten hatten eine negative Phase erlebt. Wie sie sich erholt haben, ist sehr unterschiedlich (alles Einzelnennungen): eine Pause, man hat sich auf andere Sachen konzentriert („dafür läuft es in der Schule oder im Beruf gut“), man hat eine Ursache gesucht und weiter trainiert („ich habe Gründe, Ursachen und vielleicht Ausreden gesucht und etwas gefunden“) oder die Zielsetzungen angepasst. Ein Athlet gab an, zuerst den Grund gesucht zu haben und sich danach bestraft zu haben: „Manchmal mache ich so etwas wie Strafen für mich. Also zum Beispiel darf ich als Strafe zwei Wochen lang nicht mehr gamen.“
KEJ (N=3)	Zwei Athleten haben schon eine erfolglose Phase erlebt („es hat schon einen Einfluss auf die Motivation gehabt“). Sie haben weitertrainiert, bis es wieder besser gegangen ist („und ich hatte auch immer das Gefühl, es kommt schon wieder“).

Mit je einer Ausnahme haben alle Athleten der Gruppen E und EJ nie eine längere erfolglose Phase erlebt. Fast alle Athleten der Gruppen KE und AEJ, zwei Drittel der Gruppe EJ und die Hälfte der Gruppe AE wurden schon mit einer negativen Phase konfrontiert. Erholt haben sich diese Athleten auf verschiedene Weise, einzig die Athleten der Gruppe AE und KE hatten dabei eine ähnliche Strategie. Sie suchten bewusst ein wenig Abstand von den Wettkämpfen und konnten nach einer gewissen Pause wieder Erfolge feiern.

Tabelle 56: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Fähigkeiten Zielerreichung“, „Investitionsbereitschaft Endziel“ (Leitfragen: Kannst du mit deinen Fähigkeiten diese Ziele (Endziel) erreichen? Was bist du bereit zu investieren, um dieses Ziel (Endziel) zu erreichen?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Fünf Athleten glauben, dank ihrer Fähigkeiten das Endziel erreichen zu können, und vier sind bereit, sehr viel zu investieren („ich bin bereit, sehr viel zu investieren, es ist mir sehr wichtig“). Eine Athletin gab an, nicht bereit zu sein, noch mehr zu investieren, da der OL nicht mehr ihre erste Priorität ist, aber weiterhin seriös zu trainieren („dann tue ich so viel ich kann, und wenn ich es dann tue, dann tue ich es hundertprozentig“) und eine Athletin hatte zum Zeitpunkt des Interviews aus gesundheitlichen Gründen bereits ihren Rücktritt aus dem Spitzensport gegeben. Die finanzielle Seite ist für zwei Athleten ein Hindernis. Ein Athlet muss seine Ausbildung beenden („man kann nur mit OL nicht viel Geld verdienen“) und ein anderer muss weiter arbeiten („ich habe das Gefühl, dass ich weniger arbeiten sollte, aber es geht finanziell nicht“).

AE (N=10)	Acht Athleten sind überzeugt, ihre Ziele erreichen zu können. Einer davon hat Bedenken wegen der kontinuierlichen Verletzungen. („Rein vom Talent her wäre das absolut ein realistisches Ziel, vielleicht die Schwäche mit meinem Körper mal ausgeklammert.“) Ein Athlet wird sein Ziel aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr erreichen können und hatte, wie auch eine andere Athletin, den Rücktritt aus dem Spitzensport bereits gegeben. Drei Athleten würden gerne mehr Zeit investieren, können dies aber aus finanziellen Gründen nicht, drei sind nicht bereit, noch mehr zu investieren („ich bin nicht bereit, noch mehr zu investieren, ich muss meine Kräfte gezielter einsetzen, wenn ich besser trainiere, dann kann ich besser werden“). Ein Athlet gab an, sehr viel zu investieren, und ein Athlet möchte wegen des Spitzensports seiner Familie und seiner Beziehung nicht schaden. Drei Athleten könnten sich vorstellen, einige Jahre 100% in den Spitzensport zu investieren. („Aber für das müsste ich einen grossen Sponsor finden und dies ist halt schwierig.“)
KE (N=14)	Zwölf Athleten sind der Meinung, dass sie ihr Endziel erreichen können, auch wenn dies sehr hoch gesteckt ist („das Ziel ist nicht unerreichbar, aber hoch“) und sehr wahrscheinlich nicht schnell erreichbar ist. („Also, ich denke jetzt im Moment sicher noch nicht, aber ich denke so in fünf oder sechs Jahren dann schon.“) Zwei Athleten hatten zum Zeitpunkt des Interviews bereits den Rücktritt aus dem Spitzensport gegeben. Neun Athleten sind bereit, noch mehr zu investieren und weniger zu arbeiten. Das Problem ist, dass es sich die Athleten nicht leisten können aufzuhören zu arbeiten oder eine Ausbildung abzubrechen („weniger als 60% kann ich nicht arbeiten, ich brauche das Geld, in der Schweiz kann man nicht als Sportler leben“). Vier Athleten könnten sich vorstellen, eine Zeit lang professionell Spitzensport zu betreiben, diese Phase sollte aber nicht allzu lang sein („dann mache ich wahrscheinlich ein Jahr Auszeit von der Arbeit“). Zwei Athleten sind nicht bereit, alles dem OL zu unterordnen. Sie brauchen auch andere Beschäftigungen. („Es muss mit dem richtigen Leben, mit dem Beruf vereinbar sein, ich ordne nicht alles dem Spitzensport unter.“)
EJ (N=7)	Alle Athleten sind überzeugt, die nötigen Voraussetzungen und Möglichkeiten zu haben, das Endziel zu erreichen. („Ja, ich glaube daran, dass ich es schaffen werde. Wie es dann genau wird, weiss ich aber noch nicht.“) Sie sind auch alle bereit, viel zu investieren („ich mache es halt immer noch gerne und von dem her liegt schon viel drin“), zwei könnten sich vorstellen, eine Zeit lang den Sport professionell zu betreiben („ich denke schon, dass ich einmal eine Zeit lang als Profi leben würde, wenn es ginge“) und zwei sind bereit, das Studium nach dem Sport auszurichten. Eine Ausbildung ist aber für alle sehr wichtig („beruflich möchte ich schon schauen, dass beides aneinander vorbeigeht“).
AEJ (N=6)	Alle Athleten glauben, ihre Endziele erreichen zu können, dies obwohl sie noch daran arbeiten müssen. Sie sind bereit, viel zu investieren, wenn dies mit ihrem Umfeld vereinbar ist. Vier Athleten könnten sich vorstellen, eine Zeit lang den Sport professionell zu betreiben („ich könnte mir vorstellen, Profi zu werden für eine gewisse Zeit“). Ein Athlet will im Beruf nicht zurückstecken müssen. Ein weiterer Athlet ist sich noch nicht schlüssig, ob er weiterhin Spitzensport betreiben will.
KEJ (N=3)	Eine Athletin ist nicht überzeugt, das Endziel erreichen zu können („ich weiss es nicht, mal schauen“). Zwei Athleten sind nicht bereit, das Studium nach dem Spitzensport zu richten. („Lohnt es sich, im Studium Abstriche zu machen und noch mehr in den Sport zu investieren?“) Ein Athlet würde sehr viel investieren: „Also, ich könnte mir auch vorstellen, einmal voll als Profi zu trainieren.“

Die eingeschätzte Selbstwirksamkeit ist bei allen Athleten sehr hoch. Mit Ausnahme zweier Athleten der Gruppe KE und einem Athleten der Gruppe KEJ sind alle überzeugt, ihr Endziel erreichen zu können. Die meisten würden noch mehr in den Spitzensport investieren und sogar eine Zeit lang Orientierungslauf professionell betreiben. Die Zusatzbelastung durch die berufliche Ausbildung oder Tätigkeit wurde aber als wichtiger leistungslimitierender Faktor bei der Erreichung des Endziels (vgl. Züst, 2002, S. 138) bezeichnet. Viele Athleten können es sich nicht leisten, noch weniger zu verdienen oder die Ausbildung zu unterbrechen, da die Einnahmen durch Sponsoren sehr gering sind. Um den Athleten des Juniorenkaders in dieser Angelegenheit zu helfen, wird im Rahmen des Projektes mit dem Sportpsychologen

eine Hilfe zur Karriereplanung angeboten. Bei den Athleten der Gruppe KEJ sind zwei von drei Athleten nicht bereit, noch mehr zu investieren und das Studium nach dem Spitzensport zu richten.

Tabelle 57: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Weg zum WM-Titel“ (Leitfragen: Was braucht man, um im OL an die Spitze zu kommen? Wie wird man OL-Weltmeister? Was hast du schon davon? Was fehlt dir noch?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Die Fähigkeiten, die man braucht, sind unterschiedlich. Mehrere Nennungen haben folgende Fähigkeiten erhalten: Talent (drei Nennungen), Trainingswille (zwei Nennungen) und läuferische und kartentechnische Stärke (vier Nennungen). Dazu kommen Einzelnennungen wie Bereitschaft zu investieren und Wettkampfhunger. Die drei Athleten, die bis anhin keine Weltmeisterschaft gewonnen haben, gaben an, schon verschiedene gute Voraussetzungen in diesen Bereichen zu besitzen, und zwei davon, noch mehr investieren zu wollen.
AE (N=10)	Um Weltmeister zu werden, braucht es v.a. Talent (fünf Nennungen), ein spezifisches Training (drei Nennungen), Ehrgeiz (drei Nennungen) und OL soll das Wichtigste im Leben sein (drei Nennungen) („OL muss der Fokus des Lebens sein, es soll die einzige Herausforderung sein, man muss sich opfern können“). Weitere Einzelnennungen sind: Motivation, Spass am OL, Geduld, Selbstvertrauen, Optimismus und im richtigen Moment die Bestleistung zeigen können. Zwei Athleten beklagen sich über ihr fehlendes Lauftalent, zwei sind nicht bereit, nur für den OL zu leben, einer hat noch keine technische Sicherheit und drei könnten sich überall noch verbessern.
KE (N=14)	Am meisten Nennungen (neun) hat das Training erhalten („man muss qualitativ und quantitativ optimal trainieren können“), danach folgen Talent (sieben Nennungen), Wille (sechs Nennungen), Disziplin (zwei Nennungen), Gesundheit (zwei Nennungen) und mit je einer Nennung Glück, finanzielle Unterstützung, Idealismus und Einstellung. Vier Athleten sind zu wenig diszipliniert oder zu wenig konsequent („vielleicht fehlt mir ein wenig die Konsequenz beim Training“), bei zweien fehlt der Idealismus und bei zweien die Erfahrung. Die Antworten sind sonst sehr unterschiedlich. Es fehlen mit je einer Nennung: technisches Können, physische Voraussetzungen, Zielstrebigkeit, Talent, Wille, finanzielle Unterstützung und Glück. Was schon vorhanden ist, ist mit je einer Nennung: Wille, Freude am OL, kämpferische Einstellung, Talent, Geduld und die richtige Einstellung.
EJ (N=7)	Weltmeister wird man mit viel Training (vier Nennungen), viel Erfahrung (drei Nennungen), mentaler Stärke (fünf Nennungen), Talent (drei Nennungen) und Disziplin. Dazu muss man im entscheidenden Moment in Form sein (drei Nennungen) und etwas Glück haben (zwei Nennungen). Die Athleten haben gute Voraussetzungen, sie können und müssen in allen Bereichen noch lernen („im mentalen und technischen Bereich muss ich noch arbeiten, aber ich bin immer noch lernfähig“), sie müssen mehr trainieren (vier Nennungen), mehr internationale Erfahrungen sammeln (drei Nennungen) („ich brauche vor allem noch mehr läuferische Trainings sowie auch internationale Erfahrungen“) und die Technik verbessern (zwei Nennungen). Weitere Einzelnennungen sind: an die Fähigkeiten glauben und Schwächen im mentalen Bereich.
AEJ (N=6)	Die Antworten bei der ersten Frage sind vielfältig: Man braucht ein seriöses Training (drei Nennungen) und Disziplin (zwei Nennungen). Dazu braucht man auch (alles Einzelnennungen): Bereitschaft, alles für den Sport zu investieren, richtige Konkurrenz, nie auf den Lorbeeren ausruhen, Planung, mentale Stärke, Erfahrung und das Umfeld. („Es kommt auch auf das Umfeld drauf an, wenn dies nicht stimmt, dann geht es nicht, auch wenn man stark ist.“) Die Athleten brauchen v.a. (drei Nennungen) noch mehr läuferische und technische Trainingseinheiten („[...]und im läuferischen Bereich muss auch noch etwas gehen und im OL-technischen fehlt die Routine“).
KEJ (N=3)	Die Athleten gaben unterschiedliche Antworten. Um Weltmeister zu werden, braucht es mentale Stärke (zwei Nennungen), eine gute Technik (zwei Nennungen), das richtige Umfeld (zwei Nennungen), eine hohe Motivation (eine Nennung) und Kampfgeist (eine Nennung). Bei einem Athleten fehlt v.a. das Umfeld, bei den anderen zwei „alles ein wenig“.

Wenn man nur die Weltmeister unter den befragten Athleten berücksichtigt, sind Trainingswille, die Gestaltung von guten technischen und physischen Trainings, Beharrlichkeit und der Wille, ganz vorne zu sein, die Hauptfaktoren, die zu einem Weltmeistertitel führen. Die Investitionsbereitschaft, aber auch die bewusste Karriereplanung scheinen entscheidend zu sein. Die Antworten innerhalb der Gruppen sind sehr unterschiedlich und ermöglichen keinen Vergleich zwischen denselben. Einzig Talent, Ehrgeiz und das spezifische Training wurden mehrmals genannt. Alle Athleten der Gruppen E und EJ und drei Viertel der Gruppe AE gaben an, gute Voraussetzungen und die Fähigkeiten, sich in allen Bereichen zu verbessern, zu besitzen. In der Gruppe KE mangelt es bei einem Drittel der Athleten an Disziplin und im Juniorenkader sollte man allgemein noch mehr spezifisch trainieren. Mehrere Junioren-Athleten gaben an, dass die mentale Stärke eine wichtige Voraussetzung sei. Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Athleten zum Teil die nötigen Voraussetzungen besitzen, um einen Weltmeistertitel zu gewinnen, und dank ihrer Selbstwirksamkeit auch überzeugt sind, dies zu schaffen.

#### 4.8 Kontrollüberzeugungen

In diesem Kapitel werden die Resultate folgender Kategorien zusammengefasst, analysiert und interpretiert: „Schicksal“, „Schlechte Resultate, keine Ursache“, „Faktoren/Resultat“, „Angst vor Unerwartetem“ und „Zuversicht am Start“.

Inwieweit sind Athleten überzeugt, eine persönliche Wirkung auf die Resultate zu haben, und welche Rolle spielen dabei nicht beeinflussbare Faktoren? Anhand dieser Kategorien wird versucht, die Einstellungen der Athleten zu erfassen. In der Literatur wird die Bedeutung der Kontrollüberzeugungen oft in Verbindung mit neuen und komplexen Situationen gebracht (Krampen, 2000), die auch im Orientierungslaufen häufig vorkommen.

Tabelle 58: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Schicksal“ (Leitfrage: Welche Rolle hat das Schicksal oder Glück bzw. Pech in deiner Karriere gespielt?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Bei vier Athleten hat das Schicksal eine kleine Rolle gespielt. („Es spielt bei jedem Menschen eine Rolle. Ich habe aber nicht das Gefühl, dass das Schicksal in einer bestimmten Situation eine grosse Rolle gespielt hat.“) Bei einem Athleten hat es keine und bei einer Athletin eine grosse Rolle gespielt.
AE (N=10)	Zwei Athleten gaben an, eher Pech gehabt zu haben („ich habe auch mal Pech gehabt und nie richtig Glück“), die anderen haben ihre Resultate, wenn man die ganze Karriere betrachtet,

	verdient. Sie haben zum Teil Glück und zum Teil Pech gehabt. Gemäss einem Athleten besteht das Leben aus Zufällen: „Es ist ein Zufall, dass ich heute das Interview mit dir machen kann.“
KE (N=14)	Bei fünf Athleten hat das Schicksal eine grosse Rolle gespielt („Ich bin in einem Jahrgang mit zwei sehr guten Läufern aufgewachsen und bin eigentlich immer im Schatten der beiden gestanden“), bei dreien keine oder eine minimale. Eine Athletin war in letzter Zeit immer wieder verletzt, wusste aber nicht, ob dies Schicksal ist. Fünf Athleten konnten die Frage nicht beantworten. Zwei Athleten gaben an, oft Pech mit Verletzungen gehabt zu haben. („Ja, die Gesundheit hat meine Karriere ein wenig beeinflusst. Es ist sicher Glück, wenn man nie verletzt ist.“) Ein Athlet hat eher Pech gehabt. („Wenn ich weniger Pech gehabt hätte, dann wäre ich heute weiter.“)
EJ (N=7)	Bei allen Athleten hat das Schicksal keine (fünf Nennungen) oder keine grosse Rolle (zwei Nennungen) gespielt. Zwei Athleten gaben an, nie verletzt gewesen zu sein („ob jetzt das Glück oder Pech oder gar nichts ist, wer weiss?“).
AEJ (N=6)	Das Schicksal hat bei allen eine Rolle gespielt. Die Karriere wurde aber sehr selten (eine Nennung) dadurch beeinflusst. („Ich habe sicher einige Wettkämpfe durch pures Glück gewonnen. Ich habe zum Beispiel jemanden gesehen, der zum Posten gelaufen ist, und so ein gutes Resultat erzielt. Dies hat eventuell auch eine leichte Auswirkung auf die folgenden Wettkämpfe gehabt.“) Alle haben schon einmal Glück oder Pech gehabt: „Man muss akzeptieren, wenn man einmal Pech gehabt hat, nächstes Mal hat man dafür mehr Glück.“
KEJ (N=3)	Schicksal hat bei keinem Athleten eine Rolle gespielt. („Es ist vielleicht Glück, dass ich mit OL angefangen habe.“)

Welche Rolle spielt das Schicksal oder Glück und Pech im Orientierungslaufen? In dieser Sportart, die in verschiedenen Geländetypen stattfindet, viele unbekannte Variablen enthält und verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten erfordert, könnte das Schicksal doch eine Rolle spielen. Mit dieser offenen und direkten Frage wurde versucht, die Meinung der Athleten zu erfassen. Bei fast allen Athleten der Gruppe E und bei allen Athleten der Gruppen EJ und KEJ hat das Schicksal keine oder keine grosse Rolle gespielt. Dies zeigt eine deutliche internale Kontrollüberzeugung. Zwei Athleten der Gruppen AE und ein Drittel der Athleten der Gruppe KE gaben an, während ihrer Karriere eher Pech gehabt zu haben. Bei diesen Athleten scheinen die externen Faktoren, die sie nicht beeinflussen können, doch von Bedeutung zu sein. In der Gruppe KE wurde von zwei Athleten das Verletzungspech thematisiert. Aus diesem Grund taucht die Frage auf: Haben Verletzungen mit Pech zu tun oder sind die Athleten zum Teil selber dafür verantwortlich? Sehr wahrscheinlich liegt die Antwort in der Mitte. Ein Teil der Verletzungen kann durch adäquate Massnahmen verhindert werden, ein Teil hat effektiv mit Pech zu tun. Der Sportpsychologe meinte, die Athleten suchen ihre Grenze und die Verletzungen könnten eine Konsequenz daraus sein, obwohl die meisten trotz hoher Belastung gesund bleiben. Bei allen Athleten der Gruppe AEJ hat das Schicksal eine Rolle gespielt, die Karriere wurde dadurch aber selten beeinflusst.



Tabelle 59: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Schlechte Resultate, keine Ursache“ (Leitfragen: Hattest du schon eine längere Phase, in der du deiner Meinung nach optimal vorbereitet warst, die angestrebten Leistungen aber nicht gekommen sind? Wieso kamen die Resultate nicht? Was hast du dann unternommen?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Vier Athleten haben nie eine solche Phase erlebt. Zwei Athletinnen gaben an, eine negative Phase ohne Erklärungen erlebt zu haben. Im Nachhinein, gaben beide an, sich zu fest unter Druck gesetzt oder zu viel erwartet zu haben („ich habe früher eher zu viel erwartet“), damals war es aber schwierig, einen Grund zu finden. („Es lag schon an mir, aber dann immer gleich einen Grund zu finden, wieso man jetzt den Fehler gemacht hat, ist gar nicht so einfach.“) Eine Athletin konnte dank eines anderen Trainingsaufbaus wieder gute Resultate erzielen.
AE (N=10)	Vier Athleten gaben an, eine solche Phase erlebt zu haben. Ein Athlet konnte irgendwann doch einen Grund finden („ich finde es wichtig, dass man eine Ursache findet, dass man jemandem oder etwas die Schuld geben kann“), ein Athlet hat im Nachhinein gestehen müssen, dass seine physische Form doch nicht so gut war, wie er es sich vorgestellt hatte. („Man redet sich oft ein, es ist wirklich schwierig herauszufinden, ob ich es mir einrede oder ob es wirklich so ist.“) Die anderen zwei Athleten kennen den Grund immer noch nicht. Eine Athletin gab an, nie eine solche Phase erlebt zu haben, aber „ich habe mich sozusagen nie in Topform gefühlt während meiner gesamten Karriere“.
KE (N=14)	Acht Athleten haben eine solche Phase schon erlebt („ich hatte das Gefühl, in der Form des Lebens zu sein, aber alle anderen waren schneller als ich“). Fünf Athleten hatten noch nie eine solche Phase. Ein Athlet hat diese Frage nicht beantwortet. Bei drei Athleten war die Belastung an der Arbeit oder im Studium zu gross und sie merkten es nicht. Eine Athletin hatte Eisenmangel, ein Athlet hatte zu viele Wettkämpfe bestritten und aus diesem Grund ein Motivationsproblem und zwei Athleten haben die Ursache noch nicht eruiert. Ein Athlet hatte falsch trainiert, konnte aber rechtzeitig das Training umstellen („nach der Umstellung habe ich zum Glück schon nach ein paar Wochen Verbesserungen gemerkt“) und somit die Saison retten.
EJ (N=7)	Vier Athleten haben nie eine längere negative Phase ohne Erklärung gehabt. Zwei Athleten hatten eine solche Phase, bei einem war der Druck zu gross („es ist eben ein mentales Problem gewesen, ich habe mich zu fest unter Druck gesetzt“) und beim anderen war das Pfeiffersche Drüsenfieber für die negative Phase verantwortlich. Ein Athlet hat diese Frage nicht beantwortet.
AEJ (N=6)	Drei Athleten gaben an, eine solche Phase erlebt zu haben. Ein Athlet weiss nicht mehr, was er gemacht hat. Ein anderer hat einzelne Sachen angepasst und einer, der viel an die Gegner gedacht hat, hat sich durch die Teilnahme an regionalen Läufen wieder motivieren können. Die anderen Athleten hatten noch nie eine solche Phase erlebt.
KEJ (N=3)	Nur ein Athlet hat diese Frage beantwortet, er hatte eine negative Phase ohne Erklärung erlebt („ich wusste nicht wieso“).

Eine schlechte Phase, die nicht erklärbar ist, kann negative Auswirkungen sowohl auf das Selbstkonzept als auch auf die Motivation haben, da eine schnelle Lösung oft nicht in Sicht ist. Die meisten Athleten der Gruppen E und EJ haben nie eine negative Phase erlebt, die nicht erklärbar war. Anders sieht es bei den Gruppen AE, KE und AEJ aus. In den Gruppen AE und AEJ hat die Hälfte der Athleten eine solche Phase erlebt und in der Gruppe KE waren es fast zwei Drittel. Der Grund dieser belastenden Situation war im Nachhinein meistens der hohe Druck oder die hohe Belastung, die die Athleten nicht erkannt hatten.

Tabelle 60: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorie „Faktoren/Resultat“ (Leitfrage: Von welchen Faktoren ist das Resultat eines Wettkampfes abhängig?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Alle Athleten sind sich einig, dass das Können der Hauptfaktor ist. Sie müssen am Wettkampftag die technischen und physischen Fähigkeiten zeigen. Glück kann bei fünf Athleten ab und zu eine minimale Rolle spielen, aber „man kann selber genug beeinflussen, auch ohne

	Glück.“ Für einen Athleten ist das hohe physische Niveau entscheidend, damit man „trotz physischer Belastung dreidimensional denken kann.“ Für zwei Athletinnen ist es wichtig, am Wettkampftag die eigenen Fähigkeiten zeigen zu können.
AE (N=10)	Fünf Athleten gaben an, das Können bzw. sowohl die technischen als auch die physischen Fähigkeiten seien der wichtigste Faktor. („Das Können ist das Fundament, ohne das Können, ginge es gar nicht.“) Zudem gab es verschiedene Einzelnennungen: Wetter, Training, Umsetzung des Könnens, Motivation („wenn ich top motiviert bin für etwas, dann kann ich alles geben, wenn ich nicht motiviert bin, kann ich mich nicht konzentrieren“), Tagesform („Tagesform ist auch sehr entscheidend“) und die richtige Einstellung am Start. Glück oder Pech spielen bei fünf Athleten eine minimale Rolle. („Glück oder Pech spielen nicht so eine riesige Rolle.“) Eine Athletin beantwortete die Frage wie folgt: „Grundsätzlich ist es Können. Es gibt eine Niveaugruppe von Läufern, die brauchen weder Glück noch Pech. Die andere grosse Niveaugruppe der Läufer braucht das Glück, um sich selber zu pushen. Glück und Pech haben meines Erachtens doch noch einen Einfluss, wenn das eigene Können nicht reicht.“
KE (N=14)	Alle Athleten sind sich einig, dass das OL-spezifische Können der Hauptfaktor ist, für zehn Athleten spielt aber auch ein wenig Glück („der Rang ist Glücksache, aber das Resultat ist Können“) eine Rolle. Dazu kommen noch das Wetter (vier Nennungen), die Tagesform (sechs Nennungen), das allgemeine Wohlbefinden (eine Nennung), das Selbstbewusstsein (eine Nennung), der Geländetyp (eine Nennung) und das Selbstvertrauen (eine Nennung). Im Orientierungslauf müssen für alle Athleten mehrere Faktoren zusammenstimmen. („Das ist auch das Spannende am OL, dass man nicht sagen kann, diese Person ist jetzt gesetzt für den Lauf oder der wird gewinnen.“)
EJ (N=7)	Der Hauptfaktor ist für alle das Können, dazu kommt ein wenig Glück. („Ja, sicher ist ein wenig Glück dabei, man kann nicht ohne Glück Weltmeister werden.“) Für einige Athleten kommen dann auch andere Faktoren wie die Einstellung (drei Nennungen), die Tagesform (zwei Nennungen), die Erfahrung (eine Nennung), die läuferische Form (eine Nennung) und mentale Aspekte (zwei Nennungen) („das umsetzen, was man kann“) dazu.
AEJ (N=6)	Der mit vier Nennungen meistgenannte Faktor ist Glück, gefolgt (mit je drei Nennungen) von der Tagesform und dem Können. Je einmal genannt wurden auch das Gelände, das Wetter, das Selbstvertrauen und der positive Umgang mit Druck. Bei fünf Athleten spielen immer mehrere Faktoren gleichzeitig eine Rolle („von verschiedenen Sachen, Glück, Können, das Gelände, das Wetter“), bei einem ist nur das Können wichtig („wenn man es noch nicht so kann, dann gibt man gerne diesen Sachen wie Glück, Pech oder Wetter die Schuld“).
KEJ (N=3)	Das Können ist für alle der Hauptfaktor. Dazu kommt noch ein wenig Glück. Weitere Einzelnennungen sind: Tagesform („die Tagesform gehört bis zu einem gewissen Grad auch zum Können“), Umfeld, konditionelle Faktoren, wie der Wald aussieht und gute Vorbereitung.

In der Gruppe AEJ nennen zwei Drittel der Athleten das Glück. Die Athleten der anderen Gruppen sind sich einig, dass das technische und läuferische Können der Hauptfaktor eines Resultates ist. Glück und Pech wurden in diesen Gruppen genannt, sie spielen aber meistens eine untergeordnete Rolle. Die Antworten sind insgesamt sehr unterschiedlich und beinhalten sowohl externe Faktoren wie z.B. das Wetter und das Gelände als auch interne Faktoren wie z.B. das Selbstvertrauen, die Motivation und die Umsetzung des eigenen Könnens. Die Hälfte der Athleten der Gruppen AE und KE bezeichnen die Tagesform als wichtigen Faktor, bei den Athleten der Gruppe E gehört es aber zum Können, am Wettkampftag in einer optimalen physischen und psychischen Verfassung zu sein.

#### 4.8.1 Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeit

Die Kategorien „Angst vor Unerwartetem“ und „Zuversicht am Start“ eignen sich, um einen eventuellen Zusammenhang zwischen Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeit festzustellen.

Tabelle 61: Zusammenfassende Ergebnisse der Kategorien „Angst vor Unerwartetem“, „Zuversicht am Start“ (Leitfragen: Hast du kurz vor dem Wettkampf nie Angst, es könne etwas passieren, das du nicht beeinflussen kannst? Bist du vor dem Start in der Regel zuversichtlich, selber das Wettkampfgeschehen meistern zu können?)

Gruppe	Resultate
E (N=6)	Alle Athleten sind am Start zuversichtlich und haben keine Angst, es könne etwas Unerwartetes geschehen, das sie nicht beeinflussen können. („Ja, ich bin zuversichtlich, weil ich das Gefühl habe, mich in allen Bereichen so gut wie möglich vorbereitet zu haben, damit ich in jeder Situation richtig reagieren und mein Bestes geben kann.“)
AE (N=10)	Drei Athleten haben Angst, es könne etwas Unerwartetes geschehen, das sie nicht beeinflussen können. Sieben sind am Start zuversichtlich, wobei zwei Athleten auch negative Gedanken haben: „Man könnte sich ja verletzen. Aber die Gedanken, dass es auch nicht so gut gehen kann, sind immer da.“ Drei Athleten sind nicht immer zuversichtlich, eine Athletin gab an, dass Zuversicht nicht ihre Stärke sei.
KE (N=14)	Fünf Athleten haben keine Angst, es könne etwas Unbeeinflussbares geschehen. Je zwei haben Angst vor neuem Gelände, vor Verletzungen oder davor, ihre Ziele nicht erreichen zu können. („Wenn ich zum Beispiel schwere Beine habe, dann habe ich ein wenig Angst, das Ziel nicht erreichen zu können.“) Am Start sind sechs Athleten zuversichtlich, zwei Athleten haben zum Teil Angst, Fehler zu machen („es ist eine Art Unsicherheit vorhanden oder eine Hoffnung, keine groben Fehler zu machen“) und ein Athlet, seine Erwartungen nicht zu erfüllen. Drei Athleten haben diese Fragen nicht beantwortet.
EJ (N=7)	Kein Athlet hat Angst, es könne etwas Unbeeinflussbares geschehen. Drei Athleten sind am Start zuversichtlich, selber das Wettkampfgeschehen meistern zu können. Drei haben Angst, es könnte etwas schief gehen („zum Teil habe ich eine Befürchtung, dass ich Fehler machen kann“) und ein Athlet hat Respekt vor dem Gelände („wenn mir das Gelände nicht so liegt, doch eigentlich müsste ich das vergessen“).
AEJ (N=6)	Eine Athletin hatte schon überlegt, was beim Verlust einer Kontaktlinse oder des Kompasses geschehen könnte. Sie hatte auch zum Teil Angst, Fehler zu machen: „Angst vor Fehlern kommt ein wenig auf die vorherigen Läufe an und wie hoch das Selbstvertrauen ist.“ Die anderen haben keine solchen Gedanken. Alle Athleten sind am Start meistens zuversichtlich: „Aber es gibt es manchmal, dass ich Respekt habe, aber es ist nicht ideal, wenn ich diese Einstellung habe.“
KEJ (N=3)	Zwei Athleten sind zuversichtlich und haben keine Angst. Eine Athletin hat, falls sie in einem kartentechnisch schwierigen Wald läuft, Angst, Fehler zu machen („vor allem, wenn ich noch nie in dem schwierigen Wald war, habe ich Bedenken, ob ich alle Posten finden werde“).

Einzig in der Gruppe E sind alle Athleten am Start zuversichtlich und haben keine Angst, eventuelle unerwartete Situationen nicht meistern zu können. In allen anderen Gruppen sind einige Athleten vor dem Start zwar grundsätzlich zuversichtlich, ein Drittel der Athleten der Gruppe AE und die Hälfte der Gruppe KE sehen sich jedoch auch mit negativen Gedanken konfrontiert. Einige haben beispielsweise Angst, Fehler zu machen, während andere befürchten, sich zu verletzen. Die Zuversicht vor dem Start steht nach Gabler (1995) auch in einem Zusammenhang mit der Erfolgsorientierung, da Erfolgsorientierte anscheinend mehr Zuversicht vor der Handlung erleben. Die Angst, Fehler zu machen, steht in einem

Zusammenhang mit der Kategorie „Stärken/Schwächen im OL“: Die technisch schwächeren Athleten haben vor dem Start Angst, Fehler zu machen. Dies bedeutet, dass das Fähigkeitsselbstkonzept im technischen Bereich und die Selbstwirksamkeit noch nicht optimal sind. Diesbezüglich stellt sich wiederum die Frage, ob die Verletzungen von den Athleten selber beeinflussbar sind oder nicht. Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass einzig die Athleten der Gruppe E als vollständig internal orientiert, selbstwirksam und erfolgsorientiert bezeichnet werden können.

#### **4.9 Zusammenfassung der Resultate**

Es sind unter den Leistungsgruppen in allen untersuchten Dimensionen der Leistungsmotivation (Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg, Attribution, Handlungskontrolle, Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugungen) und beim Selbstkonzept mehr oder weniger ausgeprägte Unterschiede feststellbar. Die deutlichsten und wichtigsten Unterschiede sind in den Dimensionen „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ und „Handlungskontrolle“ festzustellen.

In der Dimension „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ unterscheiden sich die erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten (Gruppen E und EJ) weitgehend von den restlichen Athleten. Die Unterschiede liegen oft in der Ausprägung eines einzelnen Merkmals oder in der Anzahl Athleten innerhalb der Gruppe, die solche Merkmale zeigen. Der grösste Unterschied liegt dabei bei der Risikobereitschaft während des Wettkampfes (siehe Kap. 4.3.1). Mit je einer Ausnahme sind die erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten risikobereit und sie suchen den schnellsten Weg zu einem Posten, ohne an die möglichen Schwierigkeiten zu denken. Sie nehmen gerne einen Misserfolg in Kauf, wenn sie andererseits auch grosse Erfolge feiern können, und bevorzugen somit „Top-oder-Flop-Resultate“. In den anderen Gruppen hat es mehrere Athleten, die eher vorsichtig laufen bei einem schwierigen Posten lieber einen Umweg in Kauf nehmen. Diese Athleten bevorzugen regelmässige, wenn auch mässige Resultate. Alle erfolgreichen Elite-Athleten sind zudem optimistisch. Mit je einer Ausnahme erhalten alle gerne Leistungsrückmeldungen, analysieren ihre Wettkämpfe regelmässig und freuen sich auf Herausforderungen. Sie geben alle einheitlich an, sich sowohl kurz- als auch langfristige Ziele zu setzen. Die grosse Mehrheit der erfolgreichen Elite- und

Junioren-Athleten freut sich zudem bei einem Erfolg und genießt das Resultat, während in den anderen Gruppen mehrere Athleten angeben, manchmal ihre Leistungen zu relativieren.

In der Dimension „Handlungskontrolle“ sind in fast allen Kategorien Unterschiede zwischen den Leistungsgruppen ersichtlich. Den erfolgreichen Elite-Athleten gelingt die Anwendung eines Fehlerkonzeptes, die Bewahrung der Ruhe in einer unerwarteten Situation und die Entscheidung und Einhaltung einer Routenwahl offenbar besser als den anderen Athleten. Dies deutet auf eine ausgeprägte Handlungsorientierung dieser Athleten hin. In einer Fehlersituation geben zum Beispiel einige Elite-Athleten der anderen zwei Leistungsgruppen (AE und KE) an, je nach Situation verschieden zu reagieren und durch störende Gedanken abgelenkt zu werden. Bei den Junioren-Athleten werden oft persönliche und unterschiedliche Strategien angewendet. Einige Athleten gaben zudem an, über keine Strategien zu verfügen. In unerwarteten Situationen geben einzig die erfolgreichen Elite-Athleten als ganze Gruppe an, ruhig zu bleiben und adäquat zu reagieren. Bei einer Routenwahl erfassen mit einer Ausnahme alle erfolgreichen Athleten verschiedene Varianten, können sich relativ schnell für eine entscheiden und laufen diese konsequent bis zum Schluss. In allen anderen Gruppen befinden sich Athleten, die entweder sehr langsam entscheiden und/oder die gewählte Route unterwegs wechseln, was auf eine Lageorientierung hindeuten könnte. Eine gemeinsame Charakteristik aller erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten ist zusätzlich die Orientierung an neuen Herausforderungen, die auf eine ausgeprägte Handlungsorientierung hindeutet.

In der Attribuierung von Wettkampfergebnissen lassen sich nur einige kleine Unterschiede zwischen den Leistungsgruppen feststellen. Wenn es um die Ursachenzuschreibungen bei einem guten Lauf geht, geben alle erfolgreichen und alle unregelmässig erfolgreichen Elite-Athleten interne Ursachen an, ansonsten fielen die Antworten innerhalb der anderen Leistungsgruppen sehr unterschiedlich aus. Bei der Attribution eines schlechten Laufs konnte kein klarer Unterschied festgestellt werden, da die Antworten sehr unterschiedlich ausfielen. Einzig die vielen Fehler wurden in allen Gruppen genannt. Ein weiterer Unterschied ist bei der Begründung nicht erreichter Ziele zu erkennen. Der Hauptgrund war dabei für die meisten erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten die schlechte Vorbereitung, in den anderen Gruppen wurden Krankheit oder Verletzung oft genannt. Schliesslich gab es bei der Benachteiligung im Kader klare Unterschiede: Nur in den Gruppen der erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten fühlte sich niemand benachteiligt.

Die Selbstwirksamkeit erweist sich bei den Athleten aller Leistungsgruppen als generell sehr hoch. Die meisten sind zuversichtlich, ihr Endziel erreichen zu können und viele würden auch noch mehr investieren, um dies zu erreichen. Alle erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten wie auch die unregelmässig erfolgreichen Elite-Athleten meinen zudem, gute Voraussetzungen für den Weltmeistertitel mitzubringen. Bei der Kategorie „Versagensangst“ gaben alle erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten an, nicht unter Versagensangst zu leiden, in den anderen Gruppen dagegen hatten einige Athleten diese Angst schon erlebt.

Das Schicksal hat bei allen erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten wie auch bei den nicht erfolgreichen Elite-Athleten entweder keine oder keine grosse Rolle gespielt, was auf eine internale Kontrollüberzeugung hinweist. Einige Athleten des Elitekaders, die nicht zu den erfolgreichen Athleten zählen, gaben an, während ihrer Karriere eher Pech gehabt zu haben.

Beim Fähigkeitsselbstkonzept lassen sich Unterschiede vor allem in Verbindung mit anderen Dimensionen eruieren. In Bezug auf die Attribution (siehe Kap. 4.6.2) konnte festgestellt werden, dass alle erfolgreichen Elite-Athleten ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept besitzen (eigene Fähigkeiten als Schlüssel zum Erfolg), in den anderen Gruppen waren keine Differenzierungen sichtbar. In Bezug auf die Dimension „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ zeigen mit einer Ausnahme alle erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept, da sie schwierige Aufgaben während des Wettkampfs nicht meiden. Die Relativierung der guten Resultate, die Versagensangst und das mangelnde Interesse an Leistungsrückmeldungen weisen darauf hin, dass einige Athleten der Gruppen der unregelmässig erfolgreichen und nicht erfolgreichen Athleten über ein niedrigeres Fähigkeitsselbstkonzept verfügen. Bei den Kategorien über die Lieblingsdisziplin der Athleten, über ihre Anstrengung und Einschätzung im Wettkampf, über die Zweifel nach einem schlechten Lauf und die typischen Fehler sind aufgrund der unterschiedlichen Antworten Vergleiche zwischen den Gruppen nicht möglich. Es konnten auch keine einheitlichen Stärken und Schwächen der Athleten der verschiedenen Leistungsgruppen festgestellt werden. Ein überraschendes Resultat sind aber die Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, die mehrere erfolgreiche Elite- und Junioren-Athleten nach einem einzigen Misserfolg erlebt haben, obwohl sie danach schnell wieder an ihre Fähigkeiten glauben und sich wieder motivieren können.

Zusätzlich zu den bereits erläuterten Dimensionen unterscheiden sich die erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten in der Trainingsmotivation. Sie trainieren alle (sehr) gerne und sind vor allem immer motiviert, während bei den anderen Gruppen mehrere Athleten hin und wieder Schwierigkeiten haben, sich zu motivieren.

#### **4.10 Extremgruppenvergleich**

In der Folge werden die zwei Extremgruppen, die sowohl Athleten aus dem Elite- als auch aus dem Juniorenkader enthalten, mittels U-Test nach Mann und Whitney verglichen. Die Athleten, die den Extremgruppen angehören, wurden sowohl in der Saison 2004 als auch 2005 entweder zur Gruppe der erfolgreichen (N=11) oder zur Gruppe der nicht erfolgreichen Athleten (N=6) zugeteilt (siehe dazu Tabelle 13).

Da sich aus der qualitativen Untersuchung vor allem in den Dimensionen „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ und „Handlungskontrolle“ relevante Unterschiede ergeben haben, werden die Athleten in Bezug auf die Kategorien dieser Dimensionen und die Kategorien „Trainingsmotivation“ und „Versagensangst“ untersucht. Aus den Kategorien wurden folgende 11 ordinalskalierte Variablen gebildet: realistische Ziele, Zielplanung, Trainingsmotivation, Emotionen vor dem Lauf, Wettkampfanalyse, Leistungsrückmeldungen, Risikobereitschaft, Taktik schwieriger Posten, Top-Flop, Fehlerkonzept, Fehlerreaktion, Routenwahl, Ablenkung im Wald, Versagensangst und optimistische/pessimistische Einstellung. Damit können die zwei Extremgruppen typisiert und Zusammenhänge innerhalb der Variablen untersucht werden. Anschliessend wird die Variable „Risikobereitschaft“ im Zusammenhang mit dem Fähigkeitsselbstkonzept und mit den Dimensionen „Selbstwirksamkeit“ und „Kontrollüberzeugungen“ analysiert.

Tabelle 62a: U-Test nach Mann und Whitney

**Ränge**

	Gruppenzugehörigkeit	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
realistische Zielsetzung	erfolg	11	7.18	79.00
	kein erfolg	6	12.33	74.00
	Gesamt	17		
Zielplanung	erfolg	11	8.95	98.50
	kein erfolg	6	9.08	54.50
	Gesamt	17		
Trainingsmotivation	erfolg	11	9.00	99.00
	kein erfolg	6	9.00	54.00
	Gesamt	17		
Emotionen vor dem Lauf	erfolg	11	9.91	109.00
	kein erfolg	6	7.33	44.00
	Gesamt	17		
Wettkampfanalyse	erfolg	11	9.73	107.00
	kein erfolg	6	7.67	46.00
	Gesamt	17		
Leistungsrückmeldungen	erfolg	11	8.68	95.50
	kein erfolg	6	9.58	57.50
	Gesamt	17		
Risikobereitschaft	erfolg	11	11.23	123.50
	kein erfolg	6	4.92	29.50
	Gesamt	17		
Taktik schwieriger Posten	erfolg	11	11.32	124.50
	kein erfolg	6	4.75	28.50
	Gesamt	17		
Top-Flop	erfolg	9	8.44	76.00
	kein erfolg	6	7.33	44.00
	Gesamt	15		
Fehlerkonzept	erfolg	10	10.25	102.50
	kein erfolg	6	5.58	33.50
	Gesamt	16		
Fehlerreaktion	erfolg	11	9.91	109.00
	kein erfolg	6	7.33	44.00
	Gesamt	17		
Routenwahl	erfolg	11	8.91	98.00
	kein erfolg	6	9.17	55.00
	Gesamt	17		
Routenwechsel	erfolg	10	9.05	90.50
	kein erfolg	6	7.58	45.50
	Gesamt	16		
Ablenkung	erfolg	9	8.17	73.50
	kein erfolg	6	7.75	46.50
	Gesamt	15		
Versagensangst	erfolg	11	10.50	115.50
	kein erfolg	6	6.25	37.50
	Gesamt	17		
optimistisch pessimistisch	erfolg	11	11.18	123.00
	kein erfolg	6	5.00	30.00
	Gesamt	17		



Tabelle 62b: U-Test nach Mann und Whitney, Signifikanz

Statistik für Test <sup>b</sup>																
	realistische Zielsetzung	Zielplanung	Trainings motivation	Emotionen vor dem Lauf	Wettkampfanalyse	Leistungsrückmeldungen	Risikobereitschaft	Taktik schwieriger Posten	Top-Flop	Fehlerkonzept	Fehlerreaktion	Routenwahl	Routenwechsel	Ablenkung	Versagensangst	optimistisch pessimistisch
Mann-Whitney-U	13.000	32.500	33.000	23.000	25.000	29.500	8.500	7.500	23.000	12.500	23.000	32.000	24.500	25.500	16.500	9.000
Wilcoxon-W	79.000	98.500	54.000	44.000	46.000	95.500	29.500	28.500	44.000	33.500	44.000	98.000	45.500	46.500	37.500	30.000
Z	-2.181	-.057	.000	-1.130	-.868	-.478	-2.528	-2.656	-.497	-2.132	-1.083	-.106	-.692	-.185	-1.780	-2.577
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	.029	.954	1.000	.259	.385	.633	.011	.008	.619	.033	.279	.916	.489	.853	.075	.010
Exakte Signifikanz [2*(1-seitig Sig.)]	.048 <sup>a</sup>	.961 <sup>a</sup>	1.000 <sup>a</sup>	.350 <sup>a</sup>	.462 <sup>a</sup>	.733 <sup>a</sup>	.010 <sup>a</sup>	.007 <sup>a</sup>	.689 <sup>a</sup>	.056 <sup>a</sup>	.350 <sup>a</sup>	.961 <sup>a</sup>	.562 <sup>a</sup>	.864 <sup>a</sup>	.098 <sup>a</sup>	.015 <sup>a</sup>

a. Nicht für Bindungen korrigiert.

b. Gruppenvariable: Gruppenzugehörigkeit

Der Vergleich zwischen den Extremgruppen bei den oben genannten Variablen zeigt einzig bei den Variablen „realistische Ziele“, „Risikobereitschaft“, „Taktik schwieriger Posten“ und „optimistische/pessimistische Einstellung“ signifikante Unterschiede. Bei den Variablen „Zielplanung“, „Trainingsmotivation“, „Emotionen vor dem Lauf“, „Wettkampfanalyse“, „Leistungsrückmeldungen“, „Top-Flop“, „Fehlerkonzept“, „Fehlerreaktion“, „Routenwahl“, „Routenwechsel“, „Ablenkung“ und „Versagensangst“ sind die Unterschiede nicht signifikant.

Da bei der Taktik bei schwierigen Posten der Unterschied zwischen den Extremgruppen signifikant ist, wurde auch bei der Variable "Top-Flop" eine Signifikanz erwartet, die aber nicht auftritt. Obwohl mit einer Ausnahme alle Athleten der Extremgruppe KE bei schwierigen Posten eher vorsichtig sind, geben nur zwei Athleten an, regelmässige Resultate zu bevorzugen. Bei den Athleten der Extremgruppe E bevorzugen drei Athleten regelmässige und acht Top-Flop-Resultate. Auch die inhaltsanalytisch festgestellten Unterschiede in der Dimension der Handlungskontrolle erwiesen sich als nicht signifikant. Die Erklärung ist dabei bei der Gruppierung der Extremgruppen zu suchen: Bei den erfolgreichen Athleten wurden auch die Junioren mitgezählt. Diese unterscheiden sich bei den Variablen „Fehlerkonzept“, „Fehlerreaktion“ und „Ablenkung“ aber deutlich von den erfolgreichen Eliteathleten.

#### 4.10.1 Typisierung der Extremgruppen

Das Ziel der Typisierung ist, eine allfällige wichtige Kombination von Merkmalen oder Fähigkeiten innerhalb der Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Fähigkeitsselbstkonzept zu eruieren, welche die Extremgruppe der erfolgreichen bzw. nicht erfolgreichen Athleten charakterisiert. Dabei werden Zusammenhänge zwischen den Merkmalen und/oder Fähigkeiten der zwei Extremgruppen untersucht.

Nach dem U-Test nach Mann und Whitney können die Athleten der Gruppe E (N=11) wie folgt charakterisiert werden: Sie setzen sich realistische Ziele, wobei vier Athleten zusätzlich Visionen haben. Sie sind risikofreudig und im Wettkampf wählen sie, auch bei schwierigen Posten, die direkte und schnelle Variante, auch wenn diese ein gewisses Risiko in sich birgt. Mit einer Ausnahme sind alle Athleten optimistisch eingestellt und denken gerne an die Erfolge. Die Athleten der Extremgruppe KE (N=6) setzen sich zum Teil Ziele, die nicht realistisch sind. Sie sind im Allgemeinen eher vorsichtig und nicht sehr risikofreudig. Bei schwierigen Posten ziehen sie eher sichere Varianten vor und/oder werden im Postenraum vorsichtig und langsamer. Die Einstellung ist bei der Hälfte der Athleten von der jeweiligen Situation abhängig, während die andere Hälfte sich als eher optimistisch bezeichnet.

Nach einer weiteren Auswertung mit der Software MAXQDA wurden zusätzlich folgende Unterschiede bei den Extremgruppen festgestellt: In der Extremgruppe E bezeichnen sich fast alle Athleten (neun Nennungen) als Talent. Sie sind alle bereit, noch mehr zu investieren, rechnen sich gute Chancen aus, Weltmeister zu werden, und haben sich im Kader nie benachteiligt gefühlt. Nur zwei Athleten hatten eine Phase erlebt, die durch schlechte Klassierungen geprägt war, und nur einer davon hatte keinen Grund gefunden. Die Hälfte der Athleten der Extremgruppe KE bezeichnet sich als Talent, stuft es als realistisch ein, Weltmeister zu werden, und hat sich im Kader schon benachteiligt gefühlt. Alle Athleten hatten schon eine Phase erlebt, die durch schlechte Klassierungen geprägt war – vier davon, ohne den Grund zu kennen.

#### **4.10.2 Zusammenhänge bei den Variablen der Extremgruppen**

Zur Unterstützung der Zusammenhänge innerhalb der Variablen des U-Tests werden als Ausgangsvariable die Variablen betrachtet, die signifikante Unterschiede zwischen den Extremgruppen aufwiesen.

##### **Risikobereitschaft:**

Alle risikofreudigen Athleten (N=9) gehören mit einer Ausnahme zur Extremgruppe E. Acht Athleten bevorzugen Top-oder-Flop-Resultate, die meisten davon (sechs Nennungen) haben ein Fehlerkonzept und können dieses anwenden. Am Start freuen sich acht Athleten, obwohl sieben auch Respekt haben. Mit einer Ausnahme sind alle Athleten optimistisch und erfolgsorientiert und acht Athleten haben keine Versagensangst. Obwohl es zu erwarten ist, dass die risikofreudigen Athleten auch eine schwierige und direkte Route wählen, gaben vier eher risikofreudige Athleten an, bei schwierigen Posten vorsichtig oder langsamer zu laufen.

##### **Realistische Ziele**

Die Athleten, die ausschliesslich realistische Ziele setzen (N=6), formulieren diese auch eher kurzfristig, d.h. nur für eine Saison. Des Weiteren bezeichnen sich alle Athleten als optimistisch, entscheiden sich schnell bei Routenwahlen und haben nie Versagensangst.

##### **Taktik schwieriger Posten**

Die Athleten, die bei schwierigen Posten die Herausforderung annehmen und die direkte oder schnellere Variante wählen (N=5), gehören alle zur Extremgruppe E. Alle diese Athleten sind optimistisch und risikofreudig und können nach Fehlern konzentriert weiterlaufen und diese vergessen. Mit einer Ausnahme bevorzugen sie Top-oder-Flop-Resultate, haben ein automatisiertes Fehlerkonzept und keine Versagensangst.

##### **Optimistische/pessimistische Einstellung**

Die optimistischen Athleten (N=7) gehören alle zur Extremgruppe E. Alle freuen sich vor dem Lauf, obwohl vier davon auch Respekt haben, und alle haben ein Fehlerkonzept. Fünf Athleten haben keine Versagensangst und können sich nach Fehlern wieder konzentrieren und die Fehler vergessen.

#### **4.10.3 Weitere Zusammenhänge der Variable „Risikobereitschaft“ mit den Kategorien anderer Dimensionen**

Da die Risikobereitschaft während des Wettkampfs eine Fähigkeit ist, über die fast alle Athleten der Extremgruppe E verfügen, wird diese der Ausgangspunkt für die Suche nach Zusammenhängen in den Dimensionen „Selbstwirksamkeit“, „Kontrollüberzeugung“ und beim Fähigkeitsselbstkonzept sein.

##### **Risikobereitschaft und Selbstkonzept**

Der in der Literatur (Meyer, 1984) genannte Zusammenhang zwischen Risikobereitschaft und Fähigkeitsselbstkonzept wird nachfolgend untersucht. Es wurden dabei Unterschiede in den Kategorien „OL-Talent“, „100% Anstrengung“, „Zweifel nach schlechtem Lauf“ und „Versagensangst“ festgestellt. Bei den risikofreudigen Athleten (N=9) bezeichnen sich sieben Athleten als Talent, sieben können sich im Wettkampf 100% anstrengen und acht haben nie Versagensangst. Bei den vorsichtigen Athleten (N=8) bezeichnen sich vier als Talent, zwei können sich 100% anstrengen und vier erleben zum Teil Versagensangst. Interessanterweise haben nach einem schlechten Resultat mehr risikofreudige (drei Nennungen) als vorsichtige (eine Nennung) Athleten Zweifel. Die Athletin, die zum Teil an ihren Fähigkeiten zweifelt, ist eine der zwei Athleten der Extremgruppe E, die sich als eher vorsichtig bezeichnen. Gemäss diesem Vergleich besteht der Zusammenhang zwischen Risikobereitschaft und Selbstkonzept vor allem in den Kategorien „100% Anstrengung während des Wettkampfs“ und „Versagensangst“. Wenn man die Extremgruppe E (N=11) betrachtet, strengen sich mit einer Ausnahme alle Athleten 100% an und nur zwei haben zum Teil Versagensangst. Bei der Extremgruppe KE (N=6) haben fünf Athleten Versagensangst und zwei Athleten strengen sich nicht immer 100% an.

##### **Risikobereitschaft und Kontrollüberzeugungen**

Bei diesem Vergleich wurden Unterschiede in den Kategorien „Schlechte Resultate, keine Ursache“ und „Zuversicht am Start“ festgestellt. Von den risikofreudigen Athleten (N=9) hatten sechs nie eine Phase, in der sie sich in Form fühlten, aber die Resultate schlecht waren. Acht Athleten derselben Gruppe sind am Start meistens (zwei Nennungen) oder immer (sechs Nennungen) zuversichtlich. Von den vorsichtigen Athleten (N=8) hatte die Hälfte eine Phase erlebt, die von schlechten Resultaten ohne Erklärung geprägt war; am Start ist nur ein Athlet zuversichtlich, vier sind eher zuversichtlich und drei zum Teil unsicher. Die Zuversicht am

Start zeigt auch eine höhere Selbstwirksamkeit und ein höheres Selbstkonzept der risikofreudigen Athleten. Wenn man die Extremgruppe E (N=11) betrachtet, sind sieben Athleten immer und vier meistens zuversichtlich. Bei der Extremgruppe KE sind zwei Athleten eher und zwei meistens zuversichtlich, ein Athlet ist zum Teil unsicher.

### **Risikobereitschaft und Selbstwirksamkeit**

Obwohl bei den risikofreudigen Athleten eine erhöhte Selbstwirksamkeit zu erwarten ist, zeigt sich nur in der Kategorie „Investitionsbereitschaft“ ein klarer Unterschied. Während bei den risikofreudigen Athleten alle bereit sind, sehr viel oder noch mehr zu investieren, sind vier vorsichtige Athleten nicht bereit, mehr zu trainieren. Alle Athleten sind aber überzeugt, ihre Ziele erreichen zu können. Einzig zwei vorsichtige Athleten zweifeln an ihren Voraussetzungen, Weltmeister zu werden.

## **4.11 Einzelfallanalyse bei vier Athleten**

In diesem Kapitel werden vier Athleteninterviews strukturiert<sup>38</sup> zusammengefasst (siehe Mayring, 1999, S. 28), um ein Gesamtbild dieser Athleten zu vermitteln. Anschliessend werden die Besonderheiten der einzelnen Personen hervorgehoben. Es handelt sich dabei um eine Athletin aus der Extremgruppe der „Athleten, die kontinuierlich erfolgreich sind“ (ew1), um einen Athleten der Extremgruppe der „Athleten, die noch keine Spitzenleistungen gezeigt haben“ (kem8), um eine Athletin, die nur per Ende Saison 2004 bei den „Athleten, die kontinuierlich erfolgreich sind“ war (ew4), und um einen Athleten, der per Ende Saison 2005 zur Gruppe der „Athleten, die kontinuierlich erfolgreich sind“ zugestossen ist (aem3). Diese gezielte Auswahl ermöglicht die Betrachtung zweier Athleten der Extremgruppen und je eines Athleten, der auf- bzw. abgestiegen ist (siehe Tabelle 63).

Tabelle 63: Die vier Athleten der Einzelfallanalyse

	Saison 2004		
	E	AE	KE
Saison 2005			
E	ew1	aem3	
AE	ew4		
KE			kem8

<sup>38</sup> Die Interviews werden, um einen Vergleich zu vereinfachen, nicht chronologisch, sondern nach den zu untersuchenden Dimensionen zusammengefasst.

#### **4.11.1 Die Athletin „ew1“, die risikobewusste Perfektionistin**

Die Athletin „ew1“ gehört zur Extremgruppe der „Athleten, die kontinuierlich erfolgreich sind“.

Diese Athletin hat über ihre Familie den OL kennen gelernt. Ihre Faszination für diese Sportart liegt im Zusammenspiel zwischen mentalen und physischen Fähigkeiten und in den unterschiedlichen Herausforderungen. Ihre Motivation für den Spitzensport ist das Kennenlernen der eigenen Grenzen; „zuoberst auf dem Podest“ sein zu können, ist für sie der Lohn für die investierten Trainingsstunden. Sie trainiert je nach Trainingsphase zwischen neun und 18 Stunden pro Woche und tut dies sehr gerne. Für sie ist der Erfolg sehr wichtig und sie braucht auch eine gewisse Anerkennung für ihre Leistung.

##### **Ziele**

Die Ziele, sowohl die kurzfristigen als auch die langfristigen, die sie zusätzlich in minimale, normale und optimale unterteilt, sind ihr sehr wichtig. Ohne sie würde sie nicht so viel investieren. Die normalen Ziele sind realistisch, die optimalen sind eher Visionen oder Träume, die die Athletin für sich behält und niemandem mitteilt, die aber für sie und für ihre Motivation sehr wichtig sind. In der Saison 2004 hat sie die normalen Ziele, die für sie auch realistisch waren, erreicht. Ihr Endziel ist, sich noch weiter zu perfektionieren und an den internationalen Wettkämpfen weiterhin bei den Ersten zu sein.

##### **Attribution**

Bei der Attribution eines gelungenen Laufes gab sie an, sich gut darauf vorbereitet zu haben. Beim schlechten Lauf habe sie zu viele Fehler gemacht, da sie sich zu wenig Zeit genommen hatte, um eine Strategie zu überlegen. Sie sei zu frech und ohne Respekt vor der Aufgabe gelaufen. Wenn sie ein Ziel nicht erreichen sollte, sucht sie die Ursache bei sich selbst. Auch für die erreichten bzw. nicht erreichten Ziele der Saison 2004 ist sie selber verantwortlich. Während ihrer sportlichen Karriere hat sie viele schöne Erfolge feiern können, sie hat aber dafür auch sehr viel investiert. Ihre Hauptstärke ist, dass sie ihre Ziele mit grossem Ehrgeiz und Engagement verfolgt.

## **Handlungskontrolle**

Wenn sie in einem Wettkampf nicht mehr genau weiss, wo sie steht, wendet sie eine bestimmte Strategie an, die meistens erfolgreich ist: Sie bleibt stehen und schaut, wo sie zuletzt gewusst hat, wo sie war, und versucht dann das Geschehene zu rekonstruieren. Nachher versucht sie, sich anhand des Geländes aufzufangen. Sie betont dabei, dass es wichtig ist, stehen zu bleiben und nicht einfach weiter zu laufen, weil man so weniger Zeit verliert. Im Allgemeinen kann sie in schwierigen Momenten die geplanten Strategien gut anwenden, da diese wie automatisiert sind („sie sind einfach in mir drin“). Nach einem Fehler folgt eine kurze Schimpfphase. Nach dieser Phase kann sie sich aber schnell wieder auf die Technik konzentrieren und schafft es, nicht mehr an den Fehler mit all seinen Konsequenzen zu denken. Dies klappt besser bei der Langdistanz, bei der Mitteldistanz fühlt sie sich gestresster. Bei dieser Disziplin versucht sie auch bewusst, nicht schneller zu laufen. Während des Laufs ist sie konzentriert und lässt sich nicht einfach aus der Ruhe bringen. Eine kurze Ablenkung erlebt sie eventuell bei einer Zielpassage, wenn jemand etwas hineinruft. Falls etwas Unerwartetes geschieht, sucht sie schnell eine Lösung. Bei den Routenwahlen kann sie sich nicht gut entscheiden. Sie entscheidet sich zwar nach einem bestimmten Schema, überlegt sich aber im Nachhinein, ob andere Routen nicht schneller seien. Sie bleibt jedoch bei der gewählten Variante. Die Routenwahlentscheidungen bezeichnet sie als ihre Schwäche, sie will aber daran arbeiten und sich verbessern. Während des Laufs kommen zum Teil andere Gedanken auf, sie lässt dies geschehen. Im richtigen Moment kann sie die Gedanken verdrängen, damit sie den Wettkampfverlauf nicht beeinflussen. Während des Wettkampfs nimmt sie vom Wald sehr viel wahr, sie könnte sogar noch viele Wälder der letzten Saison beschreiben. Die Wettkämpfe werden anhand eines speziellen Programms, das drei bis vier Wochen vor dem Wettkampf beginnt, genau vorbereitet. Dies gibt ihr Sicherheit und ermöglicht eine optimale Einstellung auf den Wettkampf. Auch der Wettkampftag selber wird minutiös geplant. Sie schaut die Startliste an, damit sie später im Wald nicht durch andere Athletinnen überrascht wird, sondern sie schnell einordnen kann.

## **Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg**

Die Athletin bezeichnet sich als optimistisch und erfolgsorientiert. Sie kann ihre Erfolge geniessen, obwohl sie sich danach nicht ausruht, sondern immer an die kommenden Herausforderungen denkt. Nach einem schlechten Lauf dauert der Frust nur einen Tag, nachher ist dies vergessen („wie ich bei den Siegen immer wieder nach vorne schaue, mache ich es auch nach schlechten Resultaten“). Erfolge bleiben dabei länger in Erinnerung als

Misserfolge. Genauer sind es Momentaufnahmen wie zum Beispiel einige Posten oder der Zieleinlauf. Diese Erinnerungen sind für sie sehr wichtig, sie kann sich vor einem Wettkampf oder im Training an diese Bilder erinnern und die dazugehörenden Glücksgefühle wieder erleben. Damit kann sie sich zusätzlich motivieren, ihre Ziele zu erreichen. Vor dem Wettkampf freut sie sich sehr; wenn sie fit ist, freut sie sich besonders. Die ganze Vorbereitung ist dann abgeschlossen und die Herausforderung, das Beste zu zeigen, findet sie „super“. Zum Teil, vor allem bei der Staffel, spürt sie eine gewisse Nervosität, da die Erwartungen an sie sehr hoch sind. Sie hat aber nie Versagensangst erlebt. Die Gedanken, die sie vor dem Lauf hat, sind: „Ich werde mein Bestes geben“ und „ich will gewinnen“<sup>39</sup>. Im Wettkampf läuft sie risikofreudig, sie nimmt nicht den einfacheren Weg, sondern den schnelleren. Vor den schwierigen Posten hat sie keine Angst, sondern nimmt die Herausforderung an und versucht, die Aufgabe so gut wie möglich zu lösen. Für sie ist es wichtiger, mit Risiko zu laufen als vorsichtig zu sein und möglichst keine Fehler zu machen. Sie bevorzugt ganz klar Top-oder-Flop-Resultate. Sie schätzt die Leistungsrückmeldungen und vermisst diese zum Teil seitens des Trainers im Nationalkader. Nach jedem Lauf zeichnet sie die Route ein, markiert dazu die eventuell besseren Varianten und vergleicht die Zwischenzeiten. Nach wichtigen Wettkämpfen macht sie eine detaillierte Analyse, in der sie am Schluss ein Fazit schreibt. In diesem steht geschrieben, in welche Richtung sie weiter arbeiten möchte. Diese Analyse hilft ihr, den Lauf zu verarbeiten.

### **Kontrollüberzeugungen**

Das Schicksal spielt ihrer Meinung nach bei jedem Menschen eine Rolle. Sie hat aber nicht das Gefühl, dass das Schicksal bei ihr in einer bestimmten Situation eine grosse Rolle gespielt hat, sondern sie hat alles selber beeinflussen können. Die Faktoren, die das Resultat eines Wettkampfes beeinflussen, sind das technische und das physische Können, dazu muss man in der Lage sein, diese am Wettkampftag zu zeigen. Das Glück spielt auch immer eine kleine Rolle, man kann aber selber genug beeinflussen, auch ohne Glück. Am Start ist sie zuversichtlich, weil sie das Gefühl hat, sich in allen Bereichen optimal vorbereitet zu haben, um in jeder Situation richtig zu reagieren und ihr Bestes zu geben. Sie hat dabei nie Angst, es könne etwas geschehen, das sie nicht beeinflussen kann.

---

<sup>39</sup> Die Athleten konnten zwischen diesen vier Gedanken wählen: „Ich hoffe, ich werde keine Fehler machen“, „ich hoffe, nicht eingeholt zu werden“, „ich werde mein Bestes geben“ und „ich will gewinnen“.



## **Selbstkonzept**

Sie ist in allen Bereichen ehrgeizig und zielstrebig, sie will überall gut sein und kann sich sehr gut organisieren. Ihre Schwäche ist, dass sie nicht gut verlieren kann, dies in allen Bereichen. Sie bezeichnet sich als ein wenig stur, da sie ihren Plan hat und dabei wenig Rücksicht auf die anderen nimmt. Im OL bezeichnet sie sich als Talent und ihre Stärken sind die physische Verfassung und das Zusammenspiel zwischen Kartenlesen und Laufen. Im mentalen Bereich hat sie in der letzten Zeit sehr viel gelernt, sie kann jetzt dem Druck besser standhalten. Weitere Stärken sind die Freude am OL, die Freude am Training und die Freude am Wettkampf. Sie ist in einem guten sozialen Netz integriert und schätzt dies, da sie sich in jeder Situation, sowohl bei Erfolg als auch bei Misserfolg, unterstützt fühlt. Ihre Lieblingsdisziplin ist die Langdistanz, die sie als Königsdisziplin bezeichnet. Sie läuft aber auch alle anderen Disziplinen sehr gerne. Bei der Staffel ist der Druck etwas grösser, weil man die Verantwortung auch für die anderen trägt. Sie hat keine Versagensangst, auch wenn der Druck gross ist. Im Wettkampf strengt sie sich immer 100% an, obwohl sie im Ziel zum Teil das Gefühl hat, sie hätte noch schneller laufen können. Wenn man aber auch das Technische berücksichtigt, dann gibt es 100%. Sie hat die Tendenz, sich eher zu unterschätzen und meint, es könne an ihrem Selbstvertrauen liegen. Nach Fehlern hat sie zum Beispiel das Gefühl, nicht mehr aufholen zu können und nicht gut zu sein. In der Realität hat sie aber nach Fehlern viel aufholen können und trotz Fehlern gute Resultate erreicht. Nach einem schlechten Lauf zweifelt sie kurz an ihren Fähigkeiten, dann denkt sie an die Läufe, die bisher gut gelaufen sind, und verarbeitet die Niederlage somit schnell. Sie spürt eine gewisse Unsicherheit bei den Routenwahlen, wenn sie nicht genau weiss, was sie machen soll, und im Postenraum, wenn der Wald nicht so aussieht, wie sie es sich vorgestellt hat.

## **Selbstwirksamkeit**

Sie ist überzeugt, mit ihren Fähigkeiten die gesetzten Ziele zu erreichen, und ist dafür bereit, sehr viel zu investieren. Um an die Spitze zu kommen braucht man ihrer Meinung nach Trainingswille und die Bereitschaft, viel zu investieren. Dazu muss man die Trainings gut gestalten, den „Kampfhunger“ spüren und den Willen haben, ganz vorne zu sein.

#### **4.11.1.1 Die Besonderheiten dieser Athletin**

Um eine erfolgreiche Athletin zu werden, braucht man ihrer Meinung nach Trainingswille und die Bereitschaft, viel zu investieren. Ihre grosse Trainingsmotivation, ihr grosses Engagement, die konsequente Zielverfolgung und der Wille, ihre Grenzen kennen zu lernen und sich immer perfektionieren zu wollen, zeigen, dass sie dies auch umsetzt. Dazu kann man bei ihr eine grosse Portion Ehrgeiz („ich kann nicht gut verlieren“) und eine Stärke im Zusammenspiel von Kartenlesen und Laufen feststellen.

Diese optimistische und talentierte Athletin, die ihre Wettkämpfe sowohl minutiös vorbereitet als auch auswertet und sich auf die immer neuen Herausforderungen freut, läuft risikofreudig und lässt sich bei schwierigen Posten nicht verunsichern. Nur bei den Routenwahlen fühlt sie sich zum Teil ein wenig unsicher und hat Schwierigkeiten, sich zu entscheiden. Sonst läuft sie in der Regel sehr konzentriert, strengt sich immer 100% an, weiss, was zu tun ist, wenn Fehler geschehen, und lässt sich kaum ablenken.

#### **4.11.2 Der Athlet „kem8“, der vorsichtige Allrounder**

Der Athlet „kem8“ gehört zur Extremgruppe der „Athleten, die noch keine Spitzenleistungen gezeigt haben“.

Dieser Athlet hat in einem Kurs mit OL angefangen. Seine Faszination für diese Sportart beschreibt er wie folgt: „OL ist sehr abwechslungsreich, bei den Wettkämpfen weiss man nie, was jemanden erwartet.“ Die Entscheidung zum Spitzensport ist bei ihm eine kontinuierliche Entwicklung gewesen, zuerst kam das Regional-, dann das Junioren- und dann das Elitekader. Er hat immer mehr trainiert und dabei auch immer gute Resultate gezeigt. Er will wissen, wie weit er gehen kann und wo seine Grenzen sind. Dies ist seine Motivation zum Spitzensport. Er trainiert ca. zehn Stunden pro Woche, tut dies gerne und ist, ausser wenn er verletzt ist, immer motiviert.

#### **Ziele**

Die Ziele sind für ihn sehr wichtig, er braucht sie, um sich zu motivieren. Er ist aber auch flexibel und sucht andere Ziele, wenn etwas nicht klappt. Er hat seine Ziele für die Saison

2004, die für ihn realistisch waren, zum grossen Teil erreicht. Sein Endziel ist, sagen zu können, dass er zu den besten Schweizer-Athleten gehört. Er setzt sich vor allem kurz- bis mittelfristige Ziele, die selten über eine Saison hinausgehen. Die Ziele, die er sich setzt und aufschreibt, sind realistisch. Es ist dabei wichtig, dass sie kleinen Schritten gleichkommen. Während des Trainings träumt er aber auch von eher unrealistischen Zielen („es passiert einfach, es ist auch schön“).

### **Attribution**

Bei der Attribution eines guten Laufes gab er an, schon im Vorfeld das Gefühl gehabt zu haben, dass es gut gehen werde, und während des Laufs habe dann auch alles geklappt. Beim schlechten Lauf hatte er am Anfang sehr viele Fehler gemacht. Er hat in der Saison 2004 einige Ziele nicht erreicht, weil er grosse Fehler, zum Teil wegen des Geländes, machte. Er betonte aber, dass es in der Schweiz viele gute Athleten gebe und eine Selektion für internationale Wettkämpfe wie zum Beispiel Europa- und Weltmeisterschaften entsprechend schwierig sei. In anderen Nationen würde er zu den Besten gehören, dies wäre aber für die Motivation, weiter zu trainieren und sich zu verbessern, nicht förderlich. Während seiner Karriere hat er nicht immer alle Resultate verdient und nennt dazu einige Beispiele. Im Kader hat er sich nie benachteiligt gefühlt.

### **Handlungskontrolle**

Wenn er in einem Wettkampf nicht mehr genau weiss, wo er steht, versucht er sich zu überlegen, wie er sich möglichst schnell wieder auffangen kann. Häufig versucht er zu rekonstruieren, was geschehen ist, und will somit den Fehler eingrenzen. In solchen Situationen denkt er zum Teil, dass er sein Ziel nicht mehr erreichen kann. Meistens kann er sich dann aber wieder konzentrieren. Nach einem Fehler versucht er nach einer kurzen Ausrufphase, sich wieder zu konzentrieren und sich einzureden, dass der nächste Posten sehr wichtig sei. Je nach Situation reagiert er unterschiedlich, bei grossen Fehlern hat er das Gefühl, alles verloren zu haben, und ist nachher nicht mehr motiviert. Bei kleineren Fehlern versucht er, etwas schneller und besser zu laufen. Je nach Situation lässt er sich schnell aus der Ruhe bringen, kann sich aber auch schnell wieder konzentrieren. Wenn er unerwartet eingeholt wird, rechnet er, wie viele Minuten er bis anhin verloren hat, versucht aber auch, diese Gedanken aktiv zu verdrängen, um konzentriert weiterzulaufen. Bei der Routenwahl sucht er immer mehr als eine Variante. Er entscheidet sich nie für eine Variante, bevor er nicht noch eine andere gesehen hat. Zum Teil braucht er ziemlich lange, bis er sich

entscheiden kann. Wenn er sich aber für eine Route entschieden hat, läuft er diese bis zum Posten, obwohl er zum Teil unterwegs gemerkt hat, dass sie nicht optimal war. In der Sprintdisziplin ist es anders, dort entscheidet er sich schnell. Während des Laufs hat er zum Teil für eine kurze Zeit auch andere Gedanken, er kann sich aber nachher wieder konzentrieren. Vom Wald nimmt er viel auf, er weiss auch, wo und wann er jemanden getroffen hat. Bei der Wettkampfvorbereitung macht er gewisse Sachen immer gleich, dies aber mehr aus organisatorischen Gründen. Er weiss zum Beispiel, wann er aufstehen, essen usw. muss. Die mentale Vorbereitung beginnt schon früher – während des Trainings in einem ähnlichen Gelände. Eine Woche vor dem Wettkampf schaut er die Karte an, überlegt sich, wie er in diesem Wald sowohl technisch als auch physisch am besten laufen kann, und notiert seine Überlegungen auf einem Blatt. Kurz vor dem Start erinnert er sich an seine Merksätze und versucht, sich damit Selbstvertrauen zu geben. Er schaut die Startliste an, damit er im Wald nicht lange überlegen muss, falls er jemanden sieht.

### **Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg**

Der Athlet bezeichnet sich als optimistisch. Nach einem schlechten Lauf hat er sich geärgert, hat aber auch etwas Positives gesucht. Nach einem guten Lauf hat er sich sehr gut gefühlt und das Resultat genossen. Die guten Läufe bzw. die Erfolge bleiben normalerweise länger in Erinnerung als die schlechten oder die Misserfolge. Nach einer guten Leistung denkt er noch zwei bis drei Tage gerne daran zurück. Wenn er aber einen Tag später einen anderen Lauf hat, muss er sich schneller auf den neuen Wettkampf konzentrieren. Wenn die Wettkämpfe nur am Wochenende sind, denkt er die ganze Woche gerne an den Erfolg zurück. Dies motiviert ihn. Konkret bleibt das erlebte Gefühl. Er schätzt die Leistungsrückmeldungen, findet es aber wichtiger, im Voraus Tipps von den Trainern zu erhalten und mit ihnen die Ziele zu besprechen. Dies geht aber nur, wenn er sich mit dem Trainer identifizieren kann. Er analysiert seine Wettkämpfe immer, aber nicht sehr systematisch. Er zeichnet die Route ein und vergleicht die Zwischenzeiten. An internationalen Wettkämpfen macht er eine Analyse mit den Kaderkollegen. Durch den Austausch lernt er am meisten. Das Ziel der Analyse ist herauszufinden, wieso er Zeit verloren hat, und Fehler zu entdecken, die immer wieder geschehen. Wichtig dabei ist auch, im Hinblick auf die nächsten Wettkämpfe das Selbstvertrauen zu stärken. Er versucht dabei, auch die positiven Sachen zu berücksichtigen. Im Wettkampf ist er nicht sehr risikofreudig. Bei schwierigen Posten versucht er, eine sichere Route zu wählen, so weit dies möglich ist. Er zieht regelmässige Resultate den „Top-oder-Flop-Resultaten“ vor. Bei den vier Gedanken hat er alle („Ich hoffe, ich werde keine Fehler

machen“, „ich hoffe, nicht eingeholt zu werden“, „ich werde mein Bestes geben“, „ich will gewinnen“) schon gehabt. „Ich will gewinnen“ hat er aber schon lange Zeit nicht mehr gedacht und oft denkt er, dass er sein Bestes geben will. Vor den Wettkämpfen ist die Anspannung unterschiedlich, sie ist vom aktuellen Selbstvertrauen und von den vorherigen Resultaten abhängig. Richtig Angst hat er aber nicht, da es nicht sehr tragisch ist, falls er nicht gut laufen sollte. Am Wettkampftag, wenn er aufsteht, freut er sich auf den Lauf. Zwischendurch möchte er aber eher Trainer sein und nicht laufen müssen. Der Wettkampf ist für ihn eine Belastung – wie eine Prüfung, bei der man froh ist, wenn sie vorbei ist.

### **Kontrollüberzeugungen**

Gesundheitliche Probleme haben seine Karriere ein wenig beeinflusst. Er erzählt, dass die Athleten, die nie verletzt sind, eher Glück haben. Es ist aber nicht nur Glück oder Pech, im OL muss man mit Verletzungen rechnen. Er hat nie eine längere Phase erlebt, in der er sich in Form fühlte, aber die Resultate schlecht waren. Er hat nur bei einzelnen Wettkämpfen die Ursache für die schlechten Resultate nicht erkennen können. Er hat immer noch keine Ursache gefunden, findet dies aber nicht schlimm. Bei den Faktoren, die das Resultat eines Wettkampfes beeinflussen, spielen Glück und Tagesform eine kleine Rolle. Hauptverantwortlich ist das Können, dazu kommen die physische Form der letzten zwei bis drei Wochen und das Selbstvertrauen. Am Start ist er meistens zuversichtlich. Er hat aber nicht das Gefühl, er mache keine Fehler; das Ziel ist für ihn, so wenige Fehler wie möglich zu machen. Er hat keine Angst, es könne etwas geschehen, was er nicht beeinflussen kann.

### **Selbstkonzept**

Im OL bezeichnet er sich als Talent und Allrounder, nicht besonders stark und nicht besonders schwach. Seine Stärke ist die Groborientierung. Wenn er sich aber physisch in Form fühlt, dann klappt die Feinorientierung auch recht gut. Er macht oft Richtungsfehler in der Feinorientierung, wenn er den Kompass einsetzen muss. Seine Lieblingsdisziplin ist die Staffel, weil man dort den Gegnerkontakt hat. Er ist schon alle Strecken gelaufen. Sonst macht er alles gerne, bei der Mitteldistanz hat er bessere Resultate erzielt und die Langdistanz ist für ihn eher zu lang. Während des Laufs hat er zum Teil Mühe, das Tempo hochzuhalten, und weiss deswegen nicht, ob er sich wirklich 100% anstrengt. Es ist für ihn im Wettkampf schwierig einzuschätzen, wie viel Reserve er noch hat und wie viel noch drin liegt. Er schätzt auch aus diesem Grund die Staffel; wenn er mit anderen im Wald ist, kann er schneller laufen. Während eines Wettkampfs hat er sich schon sowohl über- als auch unterschätzt. Er nennt

dazu einige Beispiele. Er ist gerne alleine und braucht keine Kollegen, die ihn unterstützen. Nach Misserfolgen will er seine Kollegen damit nicht stören: „Sie sind nicht da, um jemanden wieder zu motivieren.“ Er zeigt auch nicht immer seine Emotionen. Nach einem schlechten Lauf zweifelt er noch nicht an seinen Fähigkeiten, aber nach einer schlechten Phase braucht er mehrere gute Läufe, bis er sein Selbstvertrauen wieder erlangt. Er hat selten Versagensangst. Er überlegt sich zwar zum Teil, dass es knapp werden könnte, aber Angst hat er nicht. Er ist zuversichtlich und falls etwas schief laufen sollte, wäre es für ihn auch nicht so schlimm. Er würde sich aber trotzdem darüber ärgern und eine gewisse Zeit brauchen, um dies zu verarbeiten. Im Wald fühlt er sich unsicher, wenn die Karte nicht mehr mit dem Gelände übereinstimmt. Wenn das Selbstvertrauen hoch ist, muss viel nicht mehr übereinstimmen, bis er unsicher wird, sonst reicht schon viel weniger: „Wenn das Selbstvertrauen zu hoch ist, wird man zu wenig kritisch, wenn man aber immer unsicher ist, dann läuft man weniger schnell.“

### **Selbstwirksamkeit**

Er hat schon eine Phase erlebt, in der er ausschliesslich Misserfolge hatte. Als Reaktion hat er angefangen, auch die regionalen Läufe als wichtig einzustufen. Dank der erzielten Erfolge hat er sein Selbstvertrauen wieder aufbauen können. Dazu hat er ein angepasstes Ziel gesucht und gleichzeitig gehofft, wieder Erfolge feiern zu können. Er ist überzeugt, mit seinen Fähigkeiten sein Endziel zu erreichen, es braucht nur noch ein wenig Geduld. Er ordnet aber nicht alles dem Spitzensport unter, er braucht eine andere Beschäftigung, eine Art Ergänzung zum Spitzensport. Um an die Spitze zu kommen bzw. Weltmeister zu werden, braucht man seiner Meinung nach Talent, einen robusten Körper, aber auch Disziplin und Wille. Er denkt aber nicht, dass man 100% für den OL leben muss. Es kann sogar positiv sein, wenn man etwas Anderes neben dem OL hat. So kann man auch mit Misserfolgen besser umgehen. Er hat nicht das Gefühl, dass er die Voraussetzungen, Weltmeister zu werden, hat. Ihm fehlen vor allem die physischen Voraussetzungen, aber vielleicht ändert sich die Situation noch.

#### **4.11.2.1 Die Besonderheiten dieses Athleten**

Die vielen Verletzungen haben seine Karriere als Spitzensportler ein wenig beeinflusst und auch aus diesem Grund hat er das Gefühl, keine optimalen Voraussetzungen zu haben, um Weltmeister zu werden. Er will aber seine Grenzen kennen lernen und dies ist auch seine Motivation zum Spitzensport. Er möchte aber nicht alles dem Spitzensport unterordnen.

Dieser optimistische und talentierte Athlet empfindet die Wettkämpfe als Belastung, dies obwohl er sich gleichzeitig darüber freut. Er hat schon, wenn auch selten, Versagensangst erlebt. Im Wettkampf ist er nicht sehr risikofreudig und zieht einen sicheren Lauf dem Risiko vor. Er lässt sich bei Fehlern oder in unerwarteten Situationen durch störende Gedanken ablenken, kann sich aber meistens wieder konzentrieren. Er schätzt die Rückmeldungen über seine Leistung, möchte aber lieber vor den Wettkämpfen Tipps erhalten, um optimal zu laufen.

#### **4.11.3 Die Athletin „ew4“, die ruhige und sichere Orientierungsläuferin**

Die Athletin „ew4“ wurde per Ende Saison 2004 in die Gruppe der „Athleten, die kontinuierlich erfolgreich sind“ (E) und per Ende Saison 2005 in die Gruppe der „Athleten, die ihre Spitzenleistung nach Einzelerfolgen nicht wiederholen konnten“ (AE) eingeteilt.

Diese Athletin hat über ihre Familie den OL kennen gelernt. Die Faszination für diese Sportart liegt bei ihr im Zusammenspiel zwischen mentalen und physischen Fähigkeiten. Zusätzlich ist es für sie auch sehr wichtig, dass dieser Sport in der Natur stattfindet. Sie hat sich erst vor fünf Jahren bewusst für den Spitzensport entschieden, vorher war sie eher hineingerutscht, als sie zuerst ins Junioren- und dann ins Elitekader selektioniert wurde. Ihre Motivation zum Spitzensport sind die Erfolge, sie will immer mehr Erfolge erzielen, dies auch, um sich selber zu beweisen, dass sie dazu fähig ist. Sie trainiert im Durchschnitt zwischen sieben und zehn Stunden pro Woche, will aber den Umfang erhöhen. Sie trainiert sehr gerne, obwohl die Motivation nicht immer gleich gross ist. Wenn sie aber zum Teil nicht motiviert ist, trainiert sie einfach trotzdem und bereut dies nach dem Training nie. Sie findet es sehr schön, sich draussen zu bewegen, auch wenn es regnet.

#### **Ziele**

Ziele sind für sie ziemlich wichtig, vor allem für die Trainingsmotivation. Es ist für sie wichtig zu wissen, auf welches Ziel sie hinarbeiten will. Ihre Ziele für die Saison 2004, die für sie realistisch waren, hat sie nur an einem Wettkampf erreicht („irgendwie hat es sonst nie ganz gereicht“). Ihr Endziel ist es, einerseits eine Rangierung an internationalen Wettbewerben unter den ersten sechs zu erlangen und andererseits, ihre Fähigkeiten und ihr Können an wichtigen Läufen zeigen zu können. Sie plant immer von einer Saison zur

nächsten oder maximal auf zwei Jahre hinaus. Die langfristigen Ziele (auf zwei Jahre hinaus) dürfen etwas träumerisch sein, die konkreten Wettkampfziele sind hoch, aber realistisch.

### **Attribution**

Bei der Attribution eines geglückten Laufes gab sie an, sich gut dafür vorbereitet zu haben, sowohl physisch als auch mental. Es ist im Allgemeinen wichtig, dass die läuferische Form zum richtigen Zeitpunkt stimmt. Der Lauf war technisch fehlerfrei, die Zielsetzung stimmte und das Selbstvertrauen war sehr gross. Beim schlechten Lauf war die Vorbereitung, vor allem die mentale, nicht optimal. Die Einstellung auf das Gelände stimmte nicht und auch das Selbstvertrauen war nicht sehr ausgeprägt. Im Allgemeinen, wenn sie ein Rangziel nicht erreicht, aber nicht schneller laufen konnte, war die Zielsetzung sehr wahrscheinlich nicht optimal oder die Konkurrentinnen waren schneller. Wenn sie aber Fehler macht, sucht sie keine Ausrede. Sie hat in der Saison 2004 einige Ziele nicht erreicht, weil sie sich einerseits zu wenig spezifisch vorbereitet und andererseits zu fest unter Druck gesetzt hatte, weil sie zu viel erreichen wollte. Sie hat die Resultate der Saison 2004 verdient, sie hätte aber ein oder zwei Ränge weiter vorne sein können, wenn sie „etwas Gas gegeben hätte“. Die bis anhin erzielten Resultate hat sie auch verdient, weil sie sehr viel dafür investiert hatte: „Die Resultate ergeben sich aus der Arbeit, die dahinter steckt.“ Ihre Hauptstärke ist ihre Mentalität. Sie hat sich, mit sehr wenigen Ausnahmen, sehr gut im Griff.

### **Handlungskontrolle**

Wenn sie in einem Wettkampf nicht mehr genau weiss, wo sie steht, wendet sie eine bestimmte Strategie an: Sie versucht zuerst herauszufinden, wo sie noch sicher war, und dann versucht sie sich zu erinnern, was sie nachher gemacht hat. Nach einem Fehler versucht sie, diesen schnell zu vergessen und weiterzulaufen. Leider klappt ihr Vorhaben nicht immer und oft überlegt sie im Nachhinein zu lange, was sie falsch gemacht hat. Die Konsequenz sind dann weitere Fehler: „Der Kopf ist einfach nicht mehr dort, wo er sein sollte.“ Wenn sie sich wieder konzentrieren kann, vergisst sie den Fehler ziemlich schnell, aber meistens bleibt er ziemlich präsent. Normalerweise lässt sie sich nicht einfach aus der Ruhe bringen. Wenn etwas Unerwartetes geschieht, reagiert sie unterschiedlich: Von den Gegnerinnen lässt sie sich nicht aus der Ruhe bringen, aber von Dingen, die sie nicht erwartet, schon. Bei der Routenwahl ist sie weder spontan noch schnell, wenn sie aber eine gute Variante sieht, sucht sie nicht mehr weiter und normalerweise läuft sie die gewählte Variante bis zum Posten. Während des Laufs hat sie schon andere Gedanken erlebt, die aber den Lauf nicht



beeinflussten. Sie nimmt dabei wenig wahr, sie hat sogar schon erlebt, dass sie im Ziel nicht mehr wusste, wie der Postenstandort ausgesehen hatte: „Wenn der Wettkampf fehlerlos läuft, dann weiss ich im Nachhinein nicht mehr viel.“ Als Wettkampfvorbereitung hat sie kein fixes Schema oder einen Plan, sie ist ziemlich flexibel. Kurz vor dem Start versucht sie, sich auf den Lauf zu konzentrieren und an ihre Taktik, vor allem im technischen Bereich, zu denken. Sie schaut die Startliste an, es kann für sie motivierend sein zu sehen, dass vor ihr eine Athletin startet, die sie einholen könnte. Falls eine starke Athletin hinter ihr startet, wird sie im Wald nicht überrascht, wenn diese sie einholt.

### **Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg**

Sie bezeichnet sich als optimistisch, da sie lieber an die Erfolge statt an die Misserfolge denkt. Bei einem Erfolg kann sie diesen geniessen, obwohl sie ihn auch ein wenig relativiert. Sie überlegt sich, was sie anders hätte machen können, um besser zu sein. Nach einem schlechten Resultat fühlt sie sich schlecht, nach einem Guten ist sie stolz, das gute Resultat erreicht zu haben. Sie beklagt sich aber, dass sie trotz eines sehr guten Resultates wenig Anerkennung erhält, da meistens eine andere Athletin aus dem Kader rangmässig vor ihr steht. Bei ihr bleiben je nach Situation sowohl die Erfolge als auch die Misserfolge lange in Erinnerung. Konkret bleiben Bilder oder Sequenzen, aber auch Gefühle in Erinnerung. Die Misserfolge sind wichtig im Hinblick auf die Vorbereitung der nächsten wichtigen Wettkämpfe. Sie versucht, aus den schlechten Resultaten etwas Positives abzuleiten. Vor einem Wettkampf kann sie sich an die guten Resultate erinnern – daran, wie sie damals gelaufen ist – und sie versucht, dies wieder zu tun. Sie erhält nicht immer gerne Leistungsrückmeldungen: Sofort nach einem Lauf mag sie keine Rückmeldungen hören, vor allem, wenn sie schlecht gelaufen ist. Ansonsten ist sie daran interessiert, aber nur, wenn diese konstruktiv sind und ihr helfen können, sich zu verbessern. Nach den Wettkämpfen macht sie normalerweise keine Wettkampfanalyse. Wenn sie eine macht, zeichnet sie den Weg ein und versucht herauszufinden, wo und wieso der Fehler angefangen hat. Im Wettkampf läuft sie lieber sicher als mit Risiko. Sie will immer wissen, wo sie ist. Sie bevorzugt einen Lauf ohne Fehler; denn wenn sie ohne Fehler laufen kann, ist sie rangmässig vorne. Mit Risiko, hat sie das Gefühl, nicht ans Ziel zu kommen. Bei schwierigen Posten läuft sie eher vorsichtig. Ihr Ziel ist es aber, nicht zu fest zu bremsen, sondern sich zu konzentrieren und ein gutes Selbstvertrauen zu haben, um den Posten ohne Fehler zu finden. Sie nimmt dabei auch Umwege in Kauf, aber nur, wenn diese keinen Zeitverlust bedeuten. Für sie ist es wichtig, regelmässig zu laufen, obwohl sie zum Teil mehr riskieren möchte, um sehr gute Resultate zu erzielen. Es ist für sie

auch kein Problem, einmal weit hinten auf der Rangliste zu sein, wenn sie daneben auch Topresultate zeigen kann. Bei den vier Gedanken trifft „ich werde mein Bestes geben“ am meisten zu. Vor wichtigen Wettkämpfen wie zum Beispiel der Europa- oder Weltmeisterschaft hat sie Angst, ihre Ziele nicht erreichen und ihre Erwartungen nicht erfüllen zu können. Meistens freut sie sich aber auch.

### **Kontrollüberzeugungen**

Das Schicksal hat in ihrer Karriere eine grosse Rolle gespielt. Sie erlebte schon eine Phase, in der sie sich gut vorbereitet fühlte, aber die Resultate schlecht waren. Sehr wahrscheinlich hatte sie damals zu viel erwartet, dies obwohl das Training noch nicht so gut war. Als Reaktion hat sie dann einen anderen Aufbau ausprobiert. Die Freude am Sport hat sie auch immer wieder motiviert. Die Faktoren, die das Resultat eines Wettkampfes beeinflussen, sind Können und Tagesform. Man kann auch Glück haben, aber sicher nicht immer gleich viel, und mit der Zeit gleicht sich alles aus. Am Start ist sie zuversichtlich und hat keine Angst, es könne etwas geschehen, was sie nicht beeinflussen kann.

### **Selbstkonzept**

Sie bezeichnet ihre Flexibilität, ihre Einsatzbereitschaft und ihre Selbständigkeit als Stärken. Dazu ist sie verantwortungsvoll und zielgerichtet. Als Schwächen gibt sie an, fast nie nein sagen und mit Kritik schlecht umgehen zu können. Im OL bezeichnet sie sich als Talent. Ihre Stärken sind ihre Flexibilität in neuen Situationen, der Umgang mit Druck und dass sie fast nichts aus der Ruhe bringen kann. Dazu ist sie technisch fast fehlerlos. Als Schwäche gibt sie an, in schwierigen Situationen, wenn der Wettkampf nicht sehr gut läuft, zu wenig zu kämpfen. Ihre Lieblingsdisziplin ist der Sprint. Die Anforderungen dieser Disziplin, schnell zu laufen und schnelle Entscheidungen zu treffen, passen zu ihr. Sie läuft auch die Staffel gerne. Der erhöhte Druck bereitet ihr keine Mühe, solange sie sich im Gelände zurechtfindet. Während des Wettkampfs strengt sie sich 100% an. Sie hat die Tendenz, sich eher zu unterschätzen. Vor allem bei technischen Schwierigkeiten traut sie sich zu wenig zu und versucht, dies läuferisch wettzumachen. Sie findet Kollegen zu haben wichtig, sie braucht aber von ihnen weniger Unterstützung, sondern will sich mit ihnen mehr über andere Themen austauschen. Nach einem schlechten Lauf zweifelt sie an ihren Fähigkeiten, aber zwei oder drei Tage später kann sie wieder normal laufen. Im Lauf fühlt sie sich unsicher, wenn sie das Gefühl hat, dass irgendetwas nicht stimmt oder wenn sie auf der Karte nichts mehr richtig zuordnen kann.

## **Selbstwirksamkeit**

Sie ist überzeugt, mit ihren Fähigkeiten die gesetzten Ziele zu erreichen. Sie ist aber jemand, der zwischendurch eine Pause braucht. Sie ist nicht bereit, noch viel mehr für den OL zu investieren, da der Sport nicht mehr oberste Priorität hat. Sie würde auch andere Dinge nicht dafür opfern. Um an die Spitze zu kommen bzw. Weltmeisterin zu werden, braucht man ihrer Meinung nach Talent, Ehrgeiz, Können und die läuferische Form. Sie hat bereits schnelle Beine, die aber noch schneller werden sollten.

### **4.11.3.1 Die Besonderheiten dieser Athletin**

Bei dieser Athletin hat der Spitzensport nicht mehr die oberste Priorität, sie trainiert aber sehr gerne und will Erfolg haben, dies vor allem um sich selber zu beweisen, dass sie es kann. Sie bezeichnet sich als Talent und optimistisch und auch bei Erfolgen sucht sie Verbesserungsmöglichkeiten. Es ist für sie nicht immer einfach, Kritik und Rückmeldungen über ihre Leistung anzunehmen und damit umzugehen.

Die Wettkämpfe werden weder speziell vorbereitet noch analysiert. Während des Wettkampfs selber läuft sie lieber sicher als mit Risiko und bei schwierigen Posten ist sie vorsichtig. Sie versucht aber, dabei nicht allzu langsam zu laufen. Es ist für sie auch wichtig, regelmässig zu laufen. Zum Teil möchte sie jedoch mehr riskieren, um gute Resultate zu erzielen. Nach Fehlern wendet sie eine bestimmte Strategie an, lässt sich aber dennoch, wie auch in unerwarteten Situationen, zum Teil ablenken.

### **4.11.4 Der Athlet „aem3“, der leidenschaftliche Orientierungsläufer**

Der Athlet „aem3“ wurde per Ende Saison 2004 der Gruppe der „Athleten, die ihre Spitzenleistung nach Einzelerfolgen nicht wiederholen konnten“ (AE) und per Ende Saison 2005 der Gruppe der „Athleten, die kontinuierlich erfolgreich sind“ (E) zugeteilt.

Dieser Athlet hat dank seinem Bruder und seiner Schwester den OL kennen gelernt. Als grosse Faszination dieser Sportart bezeichnet er ihre Komplexität und das Zusammenspiel der physischen und mentalen Komponente. Er bezeichnet seine Entscheidung, Spitzensport zu

betreiben, als eine Art Aufbau. Er nahm die Wettkämpfe schon immer ernst und wollte das Beste zeigen. OL ist seine Leidenschaft und diese Leidenschaft ist die Motivation zum Spitzensport. Er macht OL einfach sehr gerne und hat nicht das Gefühl, dafür auf etwas verzichten zu müssen. OL ist sein Hobby, das er mit Leidenschaft betreibt. Er trainiert gerne und ist meistens motiviert, es gibt nur einige wenige Momente, in denen er sich zwingen muss zu trainieren. Er hat einen Trainingsplan und will sich daran halten, da im Spitzensport keine Kompromisse möglich sind. Er trainiert im Durchschnitt etwa neun Stunden pro Woche.

### **Ziele**

In der Saison 2004 hatte er sich zum Ziel gesetzt, Fortschritte zu machen. Die Saison ist aber nicht optimal gelaufen, er war zum Teil enttäuscht, da manchmal mehr hätte drin liegen können. Die Ziele sind für ihn sehr wichtig, er hat aber kein Endziel. Sein Traum ist, „super laufen zu können“, und er will kontinuierlich Fortschritte machen. Er setzt sich eher kurzfristige Ziele, die langfristigen sind idealistische Ziele, die er nie erreichen wird. Sie zeigen ihm aber den Weg und er freut sich, wenn er merkt, dass er „einen Schritt weitergekommen ist“.

### **Attribution**

Bei der Attribution eines gelungenen Laufs gab er an, sich gut vorbereitet zu haben. Er wusste im Voraus genau, was auf ihn zukommen würde und war sehr zuversichtlich. Beim schlechten Lauf kannte er das Gelände zu wenig und wusste nicht, was auf ihn zukommen würde. Er konnte sich nicht anpassen und traf falsche Entscheidungen. Die Ziele der Saison 2004, die er nicht erreicht hat, sind auf eigene Fehler zurückzuführen. An der Weltmeisterschaft zum Beispiel hat er bei jedem Wettkampf einen ärgerlichen Fehler gemacht. Zurückblickend gab er an, sich noch besser auf das Gelände vorbereiten zu müssen. Mit seiner Karriere ist er zufrieden, er hat die Resultate verdient und sie sind aus hartem Training heraus entstanden. Im Kader hatte er das Gefühl, sowohl benachteiligt als auch bevorzugt worden zu sein, und damit müsse er leben lernen. Seine Hauptstärke ist, dass er recht hart mit sich selber sein kann. Nur so hat er kontinuierlich Fortschritte machen können.

### **Handlungskontrolle**

Wenn er in einem Wettkampf nicht mehr genau weiss, wo er steht, versucht er sich zu erinnern, wo er zuletzt gewesen ist, und zum Teil läuft er zurück und sucht einen Standpunkt, damit er sich wieder orientieren kann. Zuerst aber „dreht sich der Magen“. Nach einem Fehler

ist er zum Teil enttäuscht und versucht, schneller zu laufen. Dann versucht er, sich zu beruhigen und „die Situation wieder in den Griff zu bekommen“. Ein Fehler beeinflusst aber den Wettkampfverlauf nicht negativ. Normalerweise lässt er sich nicht schnell aus der Ruhe bringen, auch in unerwarteten Situationen. Bei der Routenwahlentscheidung versucht er, alle Varianten zu sehen, und wenn er sich entschieden hat, läuft er die gewählte Variante bis zum Schluss. Wenn er sich nicht ganz fit fühlt, kommen während des Laufs auch störende Gedanken auf, bei guten Läufen geschieht dies aber nicht. Seine Wahrnehmung im Wald beschränkt sich auf die Objekte, die er für den Wettkampfverlauf braucht. Er bereitet sich konsequent für die Wettkämpfe vor, hat aber kein regelmässiges Ritual. Er muss sich selber sein, sich darauf konzentrieren können und eine klare Struktur haben. In der Vorbereitung versucht er sich vorzustellen, wie es im Wettkampf sein werde, und formuliert dabei seine Ziele. Er schaut die Startliste selten an.

### **Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg**

Er bezeichnet sich als einen optimistischen Menschen und kann seine Erfolge einfach geniessen. Nach einem schlechten Lauf ist er verärgert und etwas frustriert, er kann aber mit dem negativen Resultat gut umgehen und dies akzeptieren. Nach einem guten Lauf findet er es „cool“. Die guten Läufe bleiben länger in Erinnerung als die schlechten. Konkret bleibt das Gefühl während und nach dem Wettkampf. Er braucht keine Leistungsrückmeldungen, da er weiss, wo er seine Fehler gemacht hat. Er analysiert in der Regel seine Wettkämpfe, aber nicht immer. Er betrachtet dabei die Fehler und wie er reagiert hat mit dem Ziel, das Negative zu verringern. Seine Risikobereitschaft während des Laufs ist nicht immer ausgeprägt. „Wenn das Risiko auch etwas Spannendes hat, würde ich mich dafür entscheiden, wenn es aber nur blöd oder wirklich risikoreich und gefährlich ist, dann würde ich mich dagegen entscheiden.“ Fehler zu vermeiden ist für ihn sehr wichtig, nur so lernt er, auf einer stabilen Basis zu laufen. Manchmal läuft er aber auch mit Risiko, dies vor allem bei kurzen Distanzen. Bei einem längeren Lauf läuft er eher vorsichtig. Er entscheidet sich normalerweise für den schnelleren Weg, ist aber bereit, Kompromisse einzugehen, wenn diese sicherer sind. „Wenn der Umweg langsamer ist und die direkte Variante schwierig ist, dann gehe ich schon auf den direkten Weg.“ Er hat keine Angst vor schlechten Resultaten, wenn er dabei auch sehr gute erreichen kann. Er will sich verbessern und nicht nur konstant bleiben. Bei den vier Gedanken trifft „ich werde mein Bestes geben“ am meisten zu. Er nimmt sich etwas vor und hofft nicht, dass etwas geschieht bzw. nicht geschieht. Vor den Wettkämpfen freut er sich, er freut sich mit der

Zeit sogar immer mehr. Früher hatte er noch Angst, aber jetzt freut er sich auf die Herausforderung.

### **Kontrollüberzeugungen**

Im Laufe seiner Karriere hatte er schon eine Phase, in der er sich gut vorbereitet fühlte, aber die Resultate schlecht waren. Da er aber sowieso für die Prüfungen lernen musste, versuchte er, nicht mehr an diese Phase zu denken. Die guten Resultate kamen dann wieder. Er kann sich immer noch nicht erklären, wieso damals die angestrebten Resultate nicht kamen. Die Faktoren, die das Resultat eines Wettkampfes beeinflussen, sind Können und Tagesform. Am Start ist er nicht immer zuversichtlich.

### **Selbstkonzept**

Er beschreibt seine allgemeinen Schwächen wie folgt: Er will nichts verpassen und fühlt sich nicht immer selbstsicher, er versucht alles einzubeziehen und kann sich schlecht entscheiden. Seine allgemeinen Stärken sind, dass er schnell zufrieden ist und dass er vieles gerne hat. Er ist positiv eingestellt und kann mit sich selber sehr hart sein, er steht zum Beispiel sehr früh auf, um zu trainieren, obwohl er kein Frühaufsteher ist, und im Wettkampf will er immer „das Maximum geben“. Im OL ist seine Technik noch zu kompliziert, oft sieht er die einfacheren Varianten nicht. Läuferisch fühlt er sich „in Ordnung“, obwohl man sich immer verbessern kann. Ob er ein Talent ist oder nicht, kann er nicht sagen. Je nach Situation fühlt er sich mehr oder weniger talentiert. Er hat keine Lieblingsdisziplin, er läuft alle Distanzen gerne. Er läuft auch die Staffel gerne, da diese aufregend ist. Im Wettkampf strengt er sich immer 100% an, er weiss aber nicht, ob er sich eher über- oder unterschätzt. Er kann mit seinen Leistungen gut alleine umgehen und braucht keine Unterstützung durch Kollegen. Er ist sogar froh, wenn er Erlebnisse selbst verarbeiten kann. Er zeigt normalerweise auch seine Emotionen nicht sehr gerne. Nach einem schlechten Lauf zweifelt er noch nicht an seinen Fähigkeiten, er ärgert sich aber, weil er sich nicht besser vorbereitet hat. Er hat keine Versagensangst. Im Wettkampf fühlt er sich bei den Routenwahlen unsicher, weil er Schwierigkeiten hat, sich zu entscheiden. Manchmal läuft er, ohne zu wissen, was er im Wald sehen will, und wird dann auch unsicher.

### **Selbstwirksamkeit**

Er hat im Laufe seiner Karriere schon eine Phase mit mehreren schlechten Klassierungen erlebt und als Reaktion versucht, sich zu überzeugen, dass er es nur für sich selber mache und dass er Freude daran haben wolle. Um sein Endziel zu erreichen, ist er bereit, viel zu

investieren, will aber dabei seiner Familie und seiner Partnerin nicht schaden. Er würde den Sport höchstens ein bis zwei Jahre professionell betreiben. Wichtig ist, dass der Aufwand für ihn stimmt. Um an die Spitze zu kommen bzw. Weltmeister zu werden, braucht man spezifisches Training, Talent und eine Portion Glück. Ihm fehlt noch die technische Sicherheit und er muss läuferisch besser werden.

#### **4.11.4.1 Die Besonderheiten dieses Athleten**

Orientierungslaufen ist seine Leidenschaft und diese Leidenschaft ist seine Motivation zum Spitzensport. Um Fortschritte erzielen zu können und um seinem Traum, einen perfekten Wettkampf zu laufen, näher zu kommen, trainiert er sehr viel und kann sehr hart mit sich selber sein.

Vor dem Wettkampf freut er sich auf die Herausforderung. Während des Wettkampfs strengt er sich immer 100% an und läuft je nach Situation mehr oder weniger risikoreich. Für ihn ist es wichtig, keine Fehler zu machen. Er würde aber auch bei schwierigen Posten nie Umwege in Kauf nehmen, die langsamer als der direkte Weg sind. Er mag keine Rückmeldungen über seine Leistung, da er diese selber analysieren kann.

#### **4.11.5 Auswertung der Interviews im Hinblick auf die untersuchten Dimensionen**

In der Folge werden die Erläuterungen der vier Athleten im Hinblick auf die bisher festgestellten Unterschiede innerhalb der untersuchten Dimensionen verglichen und ausgewertet.

##### **Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg**

Alle vier Athleten bezeichnen sich als optimistisch und können ihre Erfolge geniessen, nur die Athletin „ew4“ relativiert diese ein wenig. Ausser dem Athlet „aem3“ setzen sich alle realistische Ziele, haben aber auch Träume oder Visionen. Einzig die Athletin „ew1“ bevorzugt konsequent, mit Risiko zu laufen. Der Athlet „aem3“ tut dies auch, aber nicht regelmässig, und die Athleten „ew4“ und „kem8“ laufen eher sicher. Diese wollen auch eher regelmässige Resultate, während die anderen zwei eher „Top-oder-Flop“-Resultate

bevorzugen. Die Athleten „ew1“ und „kem8“ erhalten gerne Rückmeldungen über ihre Leistungen, bei der Athletin „ew4“ ist es unterschiedlich und der Athlet „aem3“ mag überhaupt keine Rückmeldungen. Die Athletin „ew4“ ist die einzige, die fast nie eine Wettkampfanalyse macht. Die Athleten „ew1“ und „aem3“ freuen sich sehr auf die Wettkämpfe, der Athlet „kem8“ empfindet diese als Belastung und die Athletin „ew4“ hat bei wichtigen Wettkämpfen zum Teil Angst, ihre Ziele nicht erreichen zu können. Die Athletin „ew1“ setzt sich konsequent sowohl kurz- als auch langfristige Ziele, die Athleten „ew4“ und „kem8“ planen kurz- bis mittelfristig und der Athlet „aem3“ bevorzugt eher kurzfristige Ziele (die langfristigen sind bei ihm idealistische Ziele, die er nie erreichen wird).

Zusammenfassend kann man bei den Athleten „ew1“ und „aem3“ eine ausgeprägte Erfolgsorientierung feststellen, die Athleten „ew4“ und „kem8“ zeigen bei einigen wichtigen Kategorien („Risikobereitschaft“, „Top/Flop“, „Emotionen vor dem Lauf“) eher eine Misserfolgsorientierung.

### **Handlungskontrolle**

Alle Athleten haben eine Strategie, die sie anwenden können, wenn ein Fehler geschieht und sie nicht mehr genau wissen, wo sie sich befinden. Während die Athleten „ew1“ und „aem3“ nach dem Fehler in der Regel wieder konzentriert weiter laufen können, erleben die Athleten „ew4“ und „kem8“ zum Teil eine Ablenkung durch Gedanken über den Fehler und dessen Konsequenzen. Der Athlet „kem8“ lässt sich je nach Situation schnell aus der Ruhe bringen, kann sich aber auch schnell wieder konzentrieren. Die anderen Athleten bleiben in unerwarteten Situationen ruhig und konzentriert. Bei den Routenwahlen bekunden die Athleten „ew1“ und „kem8“ Mühe, sich zu entscheiden, die anderen zwei Athleten versuchen, mehrere Varianten zu sehen, bevor sie sich entscheiden. Während des Laufs erleben alle Athleten zum Teil andere Gedanken, sie können diese aber schnell und/oder im richtigen Moment wieder verdrängen, damit der Wettkampferverlauf dadurch nicht beeinflusst wird.

Bei den Routenwahlen zeigen alle Athleten eine gewisse Lageorientierung, die von Vorteil sein kann, da somit mehrere Varianten betrachtet werden können. Diese Phase sollte aber nicht zu lange dauern, weil sonst eine Entscheidung schwieriger wird – wie dies bei den Athleten „ew1“ und „kem8“ der Fall ist. Nach einem Fehler zeigen die Athleten „ew1“ und „aem3“ eine Handlungs-, die Athleten „ew4“ und „kem8“ je nach Situation eine Lageorientierung.



### **Attribution**

Bei einem guten Lauf hatten sich die Athleten „ew1“, „ew4“ und „aem3“ gut vorbereitet, der Athlet „kem8“ hatte bereits im Voraus das Gefühl, dass es gut gehen würde. Bei Misserfolgen waren alle Athleten selber dafür verantwortlich. Alle Athleten haben die Resultate der Saison 2004 verdient, einzig der Athlet „kem8“ hat nicht alle Resultate seiner Karriere verdient. Im Kader hat sich nur der Athlet „aem3“ zum Teil benachteiligt gefühlt.

Alle Athleten attribuieren ihre Leistungen in der Regel internal. Nur die Athleten „aem3“ und „kem8“ gaben an, in speziellen Situationen von äusseren Umständen beeinflusst worden zu sein.

### **Selbstwirksamkeit**

Die Athleten „ew1“ und „aem3“ haben nie Versagensangst, im Gegensatz zu den Athleten „ew4“ und „kem8“, die diese selten haben. Die Athleten „aem3“ und „kem8“ haben eine Phase erlebt, die durch schlechte Klassierungen geprägt war. Beide haben diese aber überwinden können. Alle Athleten sind überzeugt, ihre Ziele erreichen zu können, obwohl der Spitzensport nicht bei allen den gleichen Stellenwert hat.

In dieser Dimension ist einzig in der Kategorie „Versagensangst“ bei den Athleten „ew1“ und „aem3“ eine ausgeprägtere Selbstwirksamkeit festzustellen als bei den anderen beiden Athleten.

### **Kontrollüberzeugungen**

Die Athleten „aem3“ und „ew4“ haben eine negative Phase erlebt, bei der sie die Ursache nicht kannten. Der Athlet „aem3“ kannte diese zum Zeitpunkt des Interviews immer noch nicht. Beim Athleten „kem8“ hat seine Gesundheit und bei der Athletin „ew4“ das Schicksal die Karriere beeinflusst. Die Resultate sind bei allen Athleten auf das Können zurückzuführen, wobei Glück bzw. Pech immer eine kleine Rolle spielen können.

Einzig die Athletin „ew1“ weist in allen Kategorien eine internale Kontrollüberzeugung auf, bei den anderen Athleten haben externe Faktoren zum Teil eine Rolle gespielt.

## 5 Beantwortung der Fragestellungen

In diesem Kapitel werden die formulierten Fragestellungen in Bezug auf die erfassten Unterschiede zwischen den Athleten des Nationalkaders (siehe Kap. 3.1) beantwortet.

### 5.1 Unterschiede zwischen den Leistungsgruppen

*In welchen Bereichen unterscheiden sich die Athleten innerhalb der Dimensionen der Leistungsmotivation und des Selbstkonzeptes, die*

- *im Spitzen-Orientierungslauf kontinuierlich erfolgreich sind (erfolgreiche Athleten),*
- *ihre Leistung nach Einzelerfolgen nicht wiederholen können (unregelmässig erfolgreiche Athleten),*
- *noch keine Spitzenleistungen erzielt haben (nicht erfolgreiche Athleten)?*

Bei der Inhaltsanalyse wurden in allen untersuchten Dimensionen der Leistungsmotivation („Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“, „Attribution“, „Handlungskontrolle“, „Selbstwirksamkeit“ und „Kontrollüberzeugungen“) und beim Selbstkonzept Unterschiede zwischen den Kontrollgruppen – wenn auch nur kleine – festgestellt. Die deutlichsten und wichtigsten Unterschiede finden sich in den Dimensionen „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ und „Handlungskontrolle“.

Bei der Dimension „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ unterscheiden sich die Athleten vor allem in Bezug auf die Risikobereitschaft im Wettkampf, die angewendete Taktik bei schwierigen Posten, die Bevorzugung von „Top-oder-Flop-Resultaten“, die Zielplanung, die Leistungsrückmeldungen und die Emotionen vor dem Wettkampf. Die Unterschiede sind dabei in der Regel zwischen den erfolgreichen Elite- und Juniorenathleten (Gruppen E und EJ) und den restlichen Athleten (Gruppen AE, KE, AEJ und KEJ) feststellbar. Zwischen den unregelmässig erfolgreichen Athleten und den nicht erfolgreichen Athleten sind kleinere Unterschiede festzustellen. Diese liegen dabei entweder in der Ausprägung eines Merkmales oder in der Anzahl Athleten innerhalb einer Kontrollgruppe, die ein solches Merkmal zeigen.

Mit je einer Ausnahme verhalten sich alle erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten im Wettkampf risikobereiter. Sie laufen bei schwierigen Posten meistens direkt, auch wenn damit der Schwierigkeitsgrad erhöht wird. Sie denken nicht an mögliche Schwierigkeiten, für sie ist wichtig, dass der gewählte Weg der schnellste ist. Diese Athleten nehmen auch gerne einen Misserfolg in Kauf, wenn sie andererseits grosse Erfolge feiern können, und bevorzugen somit „Top-oder-Flop-Resultate“. Die Hälfte der unregelmässig erfolgreichen Athleten und die meisten Athleten der anderen Gruppen bezeichnen sich dagegen als eher vorsichtig: Sie bevorzugen bei schwierigen Posten Umwege, die die Postensuche vereinfachen und die Fehlerquote minimieren sollen. Diese Athleten zeigen lieber regelmässige Resultate, auch wenn diese nur mässig-gut sind. Alle erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten bezeichnen sich als optimistisch, während bei den anderen Gruppen mindestens je ein Drittel der Athleten angeben, eher pessimistisch oder realistisch zu sein. Die Leistungsrückmeldungen werden interessanterweise vor allem von den erfolgreichen und den nicht erfolgreichen Elite-Athleten geschätzt, bei den anderen Gruppen gibt mindestens ein Drittel der Athleten an, diese nicht zu suchen. Vor dem Wettkampf freuen sich – bei den Junioren mit einer Ausnahme – alle erfolgreichen Athleten auf die kommende Herausforderung, dies obwohl eine gewisse Anspannung spürbar ist. Bei den anderen Gruppen geben mehrere Athleten an, angespannt zu sein, eher Respekt und zum Teil auch ein wenig Angst zu haben. Einzig die erfolgreichen Elite-Athleten machen mit einer Ausnahme bei wichtigen Wettkämpfen eine Analyse nach dem Lauf, bei den anderen Gruppen sind es dagegen die wenigsten Athleten. Alle erfolgreichen Elite-Athleten setzen sowohl kurz- als auch langfristige Ziele, während bei den anderen Gruppen die meisten Athleten eher kurzfristig (maximal über eine Wettkampfsaison) planen.

In der Dimension „Handlungskontrolle“ unterscheiden sich die Athleten vor allem in der Anwendung von Fehlerkonzepten, in der Fehlerreaktion, in der Ablenkung in unerwarteten Situationen und in der Routenwahl. Die Unterschiede sind dabei in der Regel zwischen den erfolgreichen Elite-Athleten und den restlichen Athleten feststellbar. Im Elitekader verfügen alle erfolgreichen Athleten und je zwei Drittel der Athleten der anderen Gruppen über ein Fehlerkonzept. Der Unterschied liegt in der Anwendung des Konzeptes: Während alle erfolgreichen Athleten dieses immer anwenden können, haben mehrere Athleten der anderen Gruppen Mühe, dies zu tun. Bei den Junioren-Athleten herrscht dabei keine einheitliche Strategie. Allen erfolgreichen Elite-Athleten gelingt es zudem, nach Fehlern oder in unerwarteten Situationen, nach einer kurzen Aufregungsphase die Ruhe zu bewahren und

zielgerichtet zu reagieren. Bei einer Routenwahl erfassen mit einer Ausnahme alle erfolgreichen Athleten verschiedene Varianten, sie können sich relativ schnell entscheiden und laufen diese konsequent bis zum Schluss. In allen anderen Gruppen befinden sich Athleten, die entweder sehr langsam entscheiden und/oder die gewählte Route unterwegs wechseln.

Diese inhaltsanalytisch erfassten Unterschiede konnten auch beim Vergleich der vier Einzelfälle (siehe Kapitel 4.11.5) und beim Vergleich der Extremgruppen mittels U-Test nach Mann und Whitney (siehe Kapitel 4.10) bestätigt werden, wobei beim U-Test die Unterschiede einzig in den Variablen „realistische Ziele“, „Risikobereitschaft“, „Taktik schwieriger Posten“ und „Optimistische/pessimistische Einstellung“ signifikant waren.

Beim Fähigkeitsselbstkonzept lassen sich Unterschiede vor allem in Verbindung mit anderen Dimensionen feststellen. In Bezug auf die Dimension „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ zeigen mit einer Ausnahme alle erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept, da sie während des Wettkampfs schwierige Aufgaben nicht meiden und eine optimistische Einstellung haben. Die Relativierung der guten Resultate, die Versagensangst und das mangelnde Interesse an Leistungsrückmeldungen weisen darauf hin, dass einige Athleten der Gruppen der unregelmässig erfolgreichen und nicht erfolgreichen Athleten zum Teil über ein niedrigeres Fähigkeitsselbstkonzept verfügen könnten. Bei den Resultaten über die Lieblingsdisziplin der Athleten, über ihre Anstrengung und Einschätzung im Wettkampf, über die Zweifel nach einem schlechten Lauf und über die typischen Fehler sind Vergleiche zwischen den Gruppen aufgrund der unterschiedlichen Antworten nicht möglich. Es konnten auch keine typischen Stärken und Schwächen der Athleten der verschiedenen Leistungsgruppen festgestellt werden.

## **5.2 Unterschiede zwischen dem Junioren- und dem Elitekader**

*Lassen sich bei den Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten Unterschiede zwischen dem Juniorenkader und dem Elitekader feststellen?*

Bei der Beantwortung dieser Frage ist einleitend zu bemerken, dass ein Eintritt ins Elitekader immer Erfolge im Juniorenkader voraussetzt. Ein Vergleich der beiden Kader beschränkt sich daher auf einen Vergleich zwischen allen Elite- und den erfolgreichen Junioren-Athleten.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen den erfolgreichen Junioren-Athleten und den erfolgreichen Elite-Athleten lässt sich in der Inhaltsanalyse nur im Bereich der Dimension „Handlungskontrolle“ finden. Den Junioren-Athleten gelingt es in einer Fehlersituation nicht immer, eine Strategie anzuwenden, und sie werden bei unerwarteten Situationen, wie zum Beispiel bei Gegnerkontakt oder nach einem Fehler, oft unsicher und lassen sich durch andere Gedanken ablenken. Bei der Routenwahl können sie sich mehr oder weniger schnell entscheiden. Der grosse Unterschied liegt v.a. darin, dass sie unterwegs andere Varianten suchen und zum Teil die ursprünglich gewählte Variante verlassen. Damit lässt sich zusammenfassend feststellen, dass die Junioren-Athleten in verschiedenen Situationen lageorientierter sind als die erfolgreichen Elite-Athleten. In den anderen Dimensionen weisen die erfolgreichen Elite- und Junioren-Athleten oft ähnliche Merkmale und Ausprägungen auf (siehe Kapitel 4.9).

### **5.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede**

*Lassen sich bei den Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten geschlechtsspezifische Unterschiede feststellen?*

Es konnten einzig zwei kleine geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gruppe der erfolgreichen Elite-Athleten festgestellt werden: In der Attribution von Erfolgen bzw. Misserfolgen sind die Erläuterungen der Athletinnen differenzierter als diejenigen der Athleten (siehe Tabelle 36). Die Athletinnen zweifeln zudem bereits nach einem Misserfolg für eine kurze Zeit an ihren Fähigkeiten (siehe Tabelle 52). In den anderen Bereichen und bei den anderen Gruppen liessen sich keine geschlechtsspezifische Unterschiede feststellen. Damit konnten die Untersuchungen von Möller (1997), Biddle (1993), Rethorst (1994) und Hasirci (2001) bestätigt werden.

## 5.4 Typische Ausprägungen von Merkmalen bei den erfolgreichen Athleten

*Welche Eigenschaften charakterisieren das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten und die Leistungsmotivation bei erfolgreichen Spitzen-OrientierungsläuferInnen?*

Aus der inhaltsanalytischen Auswertung und dem U-Test zwischen den Extremgruppen der erfolgreichen und nicht erfolgreichen Athleten lassen sich die erfolgreichen Athleten wie folgt typisieren: Sie setzen sich realistische Ziele, wobei sie zusätzlich Visionen haben. Sie sind risikofreudig und im Wettkampf wählen sie, auch bei schwierigen Posten, die direkte und schnelle Variante, auch wenn diese ein gewisses Risiko in sich birgt. Sie sind optimistisch eingestellt und denken gerne an die Erfolge. Sie bezeichnen sich als Talent, rechnen sich gute Chancen aus, Weltmeister zu werden, und sind dafür bereit, sehr viel zu investieren.

Wenn man alle Unterschiede aus der Inhaltsanalyse berücksichtigt, lässt sich das Modell des „perfekten“ Athleten folgendermassen skizzieren: Der erfolgreiche Athlet, der sich als Talent bezeichnet, setzt sowohl kurz- als auch langfristig realistische Ziele, hat aber meistens auch eine persönliche Vision. Dank einer gezielten Karriereplanung und eines hohen Engagements ist er überzeugt, seine Ziele zu erreichen. Er trainiert gerne, viel und kennt dabei keine Motivationsprobleme. Er ist optimistisch, erinnert sich gerne an die Erfolge, ist aber auch zukunftsorientiert. Am Start ist er dank einer seriösen Vorbereitung zuversichtlich, freut sich auf die bevorstehende Herausforderung und spürt keine Versagensangst. Während des Wettkampfs strengt er sich zu 100% an, läuft risikofreudig und sucht den schnellsten Weg zu einem Posten, ohne an mögliche Schwierigkeiten zu denken, da er an seine Fähigkeiten glaubt. Falls ihm ein Fehler unterläuft, weiss er, wie er reagieren muss, und versucht, sich nachher schnell wieder zu konzentrieren. In unerwarteten Situationen oder beim Gegnerkontakt bleibt er ruhig und lässt sich nicht durch störende Gedanken ablenken. Bei den Routenwahlen gelingt es ihm, die Varianten schnell zu erfassen. Er läuft konsequent die gewählte Route. Sowohl die positiven als auch die negativen Resultate attribuiert er vorwiegend internal. Bei Erfolgen freut er sich, bei Misserfolgen kann er die anfängliche Frustration und den Ärger schnell verdauen, obwohl er am Anfang etwas verzweifelt ist. Er nimmt Leistungsrückmeldungen gerne entgegen und analysiert die wichtigen Wettkämpfe regelmässig.

Den perfekten OL-Läufer wird es wohl nie geben. Sehr nahe der Perfektion ist aber die Athletin „ew1“. Sie weist in fast alle Bereichen genau diejenigen Merkmale auf, welche den oben modellhaft beschriebenen Wettkämpfer charakterisieren.

Aufgrund der bis anhin beantworteten Teilfragestellungen lässt sich die Hauptfragestellung (Unterscheiden sich die Athleten der Orientierungslauf-Nationalmannschaft im Hinblick auf das Fähigkeitsselbstkonzept und auf die Leistungsmotivation?) bejahen – vor allem in den Leistungsmotivation-Dimensionen „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ und „Handlungskontrolle“ und bei einigen Aspekten des Fähigkeitsselbstkonzeptes.

## 6 Diskussion

Das Verhalten in und das Erleben von Leistungssituationen wird wesentlich von motivationalen Faktoren beeinflusst. Neben dem Risiko-Wahl-Modell von Atkinson, der die zwei Tendenzen des Leistungsmotivs „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ untersuchte, befasst sich diese Arbeit mit dem attributionalen Verhalten (Weiner, 1971, 1976), mit der Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997), mit der Handlungskontrolle (Kuhl, 1983) und mit den Kontrollüberzeugungen (Krampen, 2000), da diese Dimensionen die neue Leistungsmotivationsforschung geprägt haben (Möller, 1994). Zusätzlich wird das Fähigkeitsselbstkonzept (Meyer, 1984) untersucht, da die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten in einem Zusammenhang mit der Leistung (Valentine et al., 2004) und den anderen Dimensionen steht.

Ziel dieser Arbeit war es, die personeninternen Bedingungen für die Leistungsmotivation und das Fähigkeitsselbstkonzept bei den Athleten der Orientierungslauf-Nationalmannschaft der Wettkampfsaison 2004 zu erfassen. Es wurden dabei Zusammenhänge zwischen den oben genannten Dimensionen und den erbrachten Leistungen gesucht: Wie unterscheiden sich die erfolgreichen von den weniger erfolgreichen Athleten? Gibt es typische Merkmale, die erfolgreiche Athleten charakterisieren? Bestehen deutliche Unterschiede zwischen Athletinnen und Athleten oder zwischen Athleten des Junioren- und des Elitekaders? Um diese Fragen zu beantworten, wurden die Athleten, die durch ihre Trainer in drei Kontrollgruppen unterteilt worden waren, anhand eines teilstandardisierten Interviews befragt. Es ging dabei seitens der Athleten um eine persönliche Einschätzung ihrer Motivation zum Spitzensport und über ihre allgemeinen und wettkampfspezifischen Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten (siehe Leitfaden im Anhang).

Aus der Auseinandersetzung mit den theoretischen Kenntnissen aus der Motivationspsychologie waren in allen Dimensionen und beim Fähigkeitsselbstkonzept deutliche Unterschiede zwischen den Kontrollgruppen zu erwarten, diese traten aber nicht ein. In der folgenden Diskussion werden die untersuchten Dimensionen kritisch betrachtet.



## 6.1 Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg

Die Tendenzen „Hoffnung auf Erfolg“ und „Furcht vor Misserfolg“ spielen eine entscheidende Rolle bei der Vorhersage von Wahlentscheidungen zwischen unterschiedlich schwierigen Aufgaben. Bei der Untersuchung wurde dabei in Anlehnung an die theoretische Auseinandersetzung erwartet, dass die erfolgreichen Athleten im Vergleich zu den weniger erfolgreichen Athleten vermehrt realistische und langfristige Ziele setzen, sich für optimale, wenn auch schwierige Routen entscheiden und sich bemühen, Rückmeldungen über ihre Leistung zu holen. Dazu freuen sie sich auf die Wettkämpfe, sind optimistisch, denken gerne an die Erfolge und nehmen eine Niederlage in Kauf, wenn sie auch Erfolge feiern können.

Diese zwei Tendenzen wurden in der Untersuchung anhand von Fragen über Zielsetzungen, Routenwahlentscheide, Einstellungen, Gedanken und Emotionen vor, während und nach den Wettkämpfen und über das Interesse, Rückmeldungen von Seite des Trainerstabes zu erhalten, erfasst.

Die formulierten Erwartungen konnten im Rahmen der Untersuchung bestätigt werden: Die erfolgreichen Athleten zeigen eine ausgeprägtere Erfolgsorientierung, indem sie im Vergleich zu den weniger erfolgreichen Athleten vermehrt realistische und langfristige Ziele setzen, sich für direkte, wenn auch schwierigere Routen entscheiden und sich um Rückmeldungen über ihre Leistung bemühen. Sie sind zudem risikofreudig, freuen sich auf die Wettkämpfe, sind optimistisch, denken gerne an die Erfolge und nehmen eine Niederlage in Kauf, wenn sie daneben auch Erfolge feiern können. Die Risikobereitschaft und die direkte Routenentscheidung bei schwierigen Posten weisen auf ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept (Meyer, 1984) und auf eine hohe Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997) dieser Athleten hin. Die Wahl schwieriger Routen zu den Posten bestätigt die Studien von Jerusalem (1990) und Krapp & Ryan (2002), bei denen festgestellt wurde, dass die Stärke der Selbstwirksamkeit einen grossen Einfluss auf die Annahme stressreicher Herausforderungen hat. Der Zusammenhang zwischen Kompetenz und Valenz sind auch im Handlungsmodell von Nitsch (1995) bei der Handlungsauswahl von grosser Bedeutung.

Die Fehlervermeidung ist bei den Athleten der anderen Gruppen sehr wichtig. Diese Einstellung, die eine Misserfolgsorientierung bedeuten kann, kann sich zum Teil auch als erfolgreiche Taktik erweisen; denn es ist die spezielle Schwierigkeit im Orientierungslauf,

trotz physischer Anstrengung eine genaue Technik zu beherrschen. Mit einem fehlerfreien Lauf sind gute Resultate möglich und diese können einen Athleten bestätigen und ihn motivieren, weiter zu trainieren. Wenn man aber diese Taktik konsequent anwendet, besteht die Gefahr, nur mässig-gute und keine Spitzenresultate zu erreichen. Dies kann wiederum zu Motivationsproblemen führen. Bei den Junioren könnte man dieses Verhalten mit einer noch unsicheren Technik begründen, bei den Elite-Athleten sollte dies aber nicht mehr der Fall sein, da nur die besten Junioren-Athleten ins Elitekader selektioniert werden. Der erhöhte Leistungsdruck im Elitekader könnte aber ein Grund sein, in einer ersten Phase hauptsächlich Fehler vermeiden zu wollen. Durch fehlerfreie Wettkämpfe entsteht eine gewisse Sicherheit und damit eine mögliche Erhöhung bzw. Bestätigung des Fähigkeitsselbstkonzeptes. Diese Phase soll aber im Hinblick auf eine Leistungsoptimierung als Übergangsphase betrachtet werden.

## **6.2 Attribution**

Die unterschiedliche Bewertung eines Leistungserfolgs bzw. -misserfolgs wirkt sich deutlich auf die Leistungsmotivation aus (Heckhausen, 1989). Je mehr z.B. die Kausalattribution bei Erfolgen an internalen Faktoren orientiert ist, desto eher kann dies zu weiteren Erfolgserwartungen und positiver Motiviertheit führen. Dies hat wiederum positive Auswirkungen auf die Kontrollüberzeugungen, auf die Selbstwirksamkeit und auch auf das Fähigkeitsselbstkonzept.

Die Faktoren der Kausalattribution wurden auf drei Ebenen erfasst. Die Athleten sollten die Resultate ihrer bisherigen Sportkarriere, ihrer letzten Saison und je einen Erfolg bzw. Misserfolg attribuieren. Dazu mussten sie ihre Stärke im OL begründen und angeben, ob sie sich im Nationalkader schon benachteiligt gefühlt hatten.

Bei der Attribution von Erfolgen gaben einzig die erfolgreichen Elite-Athleten die gute Vorbereitung (internal-variable Attribution) als einzige Begründung an. Bei den anderen Gruppen gaben mehrere Athleten an, nicht genau attribuieren zu können, es sei einfach alles gut gelaufen. Externale Faktoren wie zum Beispiel das Wetter oder Glück wurden nur einzeln genannt. Die Antworten über die Attributionen eines Misserfolges waren in allen Gruppen

ziemlich unterschiedlich (siehe Kap. 4.4), sie waren aber im Allgemeinen genauer und ausführlicher als die Attributionen eines Erfolges. Bei der Betrachtung der vergangenen Saison wie auch der sportlichen Karriere attribuierten die meisten Athleten aller Gruppen internal. Einige Athleten, die nicht zur erfolgreichen Gruppe gehörten, gaben aber an, krank oder verletzt gewesen zu sein. Die Erwartung, dass sich die erfolgreichen Athleten durch eine internale Attribution der Erfolge und eine externale Attribution der Misserfolge (Heckhausen, 1989) von den anderen Athleten unterscheiden könnten, konnte damit nicht bestätigt werden. Nach dem Selbstbewertungsmodell von Heckhausen (1972) müssten die Erfolgszuversichtlichen den Erfolg mit Anstrengung und die Misserfolgsmeidenden mit Glück begründen, dies konnte aber auch nicht bestätigt werden. Die genaueren Attributionen bei Misserfolg unterstützen die Erkenntnisse aus der Motivationstheorie, wonach Attributionen meistens nach Misserfolgen oder unerwarteten Erfolgen stattfinden (Janssen, 1995). Die vorwiegend internalen Attributionen unterstützen die Studie von Strauss & Möller (1994), bei der verschiedene Attributionstendenzen je nach Sportart festgestellt wurden: Bei Einzelsportarten wurde eher internal und bei Mannschaftssportarten eher external attribuiert. Hasirci et al. (2001) stellten dagegen fest, dass auch innerhalb der Einzelsportarten unterschiedliche Attributionen vorgenommen werden: Im Fechten und im Turnen werden die Resultate eher internal, im Skifahren und in der Leichtathletik Misserfolge eher external attribuiert. Gemäss seiner Studie müssten also die Athleten Misserfolge external attribuieren, was aber nicht der Fall war. Im Orientierungslauf verändern sich die Umweltfaktoren dauernd und gewisse Wettkampfsituationen können tatsächlich den Wettkampfverlauf beeinflussen. Aus diesem Grund kann eine externale Attribution der Misserfolge erwartet werden, dies wurde aber nur vereinzelt festgestellt. Die Anlage der Untersuchung, die direkten Attributionsfragen haben aber möglicherweise die Antworten beeinflusst: Es kann gut sein, dass sich einige Athleten nicht trauten, ihre Misserfolge external zu attribuieren, weil in OL-Kreisen eine externale Attribution in der Regel als einfache Ausrede angesehen wird.

### **6.3 Handlungskontrolle**

In der Theorie der Handlungskontrolle (Kuhl, 1983), die die Initiierung von Handlungen untersucht, sind die zwei Kontrollzustände Handlungs- und Lageorientierung für die Handlungsrealisierung entscheidend. Die Umsetzung einer Handlungsabsicht ist umso

wahrscheinlicher, je eher Handlungsorientierung und je weniger Lageorientierung vorliegt (Stiensmeier-Pelster, 1988). Es wurde dabei erwartet, dass die erfolgreichen Athleten eine ausgeprägtere Handlungsorientierung haben.

Um diese Orientierungen bei den Athleten vor, während und nach einem Wettkampf zu eruieren, wurden Fragen über ihre Wettkampfvorbereitung, über ihre Gedanken in schwierigen Situationen und nach dem Lauf gestellt.

Die Resultate zeigten erwartungsgemäss, dass die erfolgreichen Elite-Athleten über eine ausgeprägtere Handlungsorientierung als die weniger erfolgreichen verfügen, dies vor allem dann, wenn ein Fehler geschieht (Fehlerkonzept und -reaktion), aber auch bei der Reaktion in unerwarteten Situationen. Auch die Tatsache, dass die meisten erfolgreichen Athleten nie eine längere, durch Misserfolge geprägte Phase erlebten, könnte auf eine Handlungsorientierung hinweisen. Diese Athleten haben sich nach Misserfolgen nicht blockieren lassen, sondern haben sich auf die anstehenden Aufgaben konzentrieren können. Dies kann aber auch auf ein höheres Fähigkeitsselbstkonzept hindeuten. Eckert et al. (2006) z.B. konnten in diesem Zusammenhang in einem Konzentrationstest zeigen, dass Probanden mit niedrigem Fähigkeitsselbstkonzept nach Misserfolgen eine signifikant schlechtere Leistung erbrachten als Personen mit hohem Fähigkeitsselbstkonzept.

Diese Untersuchung zeigt ähnliche Resultate wie die Studie von Beckmann & Kazén (1994), die zeigte, dass bei Ausdauerleistungen eine Lageorientierung beeinträchtigend wirkt. Auch Sahre (1994) konnte in seiner Studie mit Basketballspielern zeigen, dass die handlungsorientierten Spieler ihre verfügbaren Ressourcen effektiver als die lageorientierten regulieren konnten. Sie konnten dabei auch unter psychischer und körperlicher Belastung genauer entscheiden. Diese Fähigkeit erweist sich im OL als sehr wichtig, da die Athleten ständig physisch und psychisch belastet werden. Im Gegensatz zu den Studien von Kazén & Kuhl (2003) konnten hier aber keine geschlechtsspezifischen Unterschiede festgestellt werden.

Im Hinblick auf eine mögliche Intervention zur Leistungssteigerung scheinen Massnahmen zur Erhöhung der Handlungsorientierung sinnvoll. Bereits Kuhl (1983) stellte fest, dass sich Lageorientierte durch spezifische Zielsetzungen in einen Zustand der Handlungsorientierung versetzen. Durch konkrete und genaue Instruktionen bei spezifischen Trainingsformen, in

denen mögliche Störfaktoren auftauchen, sollte es möglich sein, die Handlungsorientierung zu fördern (vgl. Beckmann, 1999) oder, je nach Situation, den Wechsel zwischen Lage- und Handlungsorientierung zu optimieren. Diese gezielten Massnahmen sind sowohl im Junioren- als auch im Elitekader denkbar.

#### **6.4 Selbstwirksamkeit**

Eine wesentliche motivationale Grösse für die Leistung und die Leistungsentwicklung ist im Sport die Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Feltz, 1988, Bandura, 1997). Diese umfasst die persönliche Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um eine Aufgabe zu bewältigen. Bei der Untersuchung wurde in Anlehnung an die theoretische Auseinandersetzung erwartet, dass die erfolgreichen Athleten eine höhere Selbstwirksamkeit als die anderen Athleten besitzen.

In der Untersuchung wurden die Athleten aufgefordert, ihre Fähigkeiten und die Investitionsbereitschaft in Bezug auf ihre Ziele einzuschätzen und ihre Emotionen vor dem Wettkampf und ihre Reaktionen nach mehreren Misserfolgen zu schildern. Die Selbstwirksamkeit wird aber auch mittels der Fragen über die Zielsetzungen und über das taktische Verhalten und die Routenwahl eruiert.

Praktisch alle Athleten waren überzeugt, ihre hohen Ziele erreichen zu können, und bereit, dafür sehr viel zu investieren. Auch bei der Frage über die Möglichkeit, einen Weltmeistertitel zu gewinnen, gab die Mehrheit der Athleten an, die nötigen Voraussetzungen zu besitzen und den Weltmeistertitel als realistisch einzuschätzen. Da alle Athleten dem schweizerischen Nationalkader angehören, scheint hier logisch und verständlich zu sein, dass sie ihre Fähigkeiten als hoch einschätzen und bereit sind, sehr viel zu investieren, um ihre Ziele zu erreichen. Es kann aber auch sein, dass die gestellten Fragen solche Antworten induziert haben. Bei den formulierten Zielen für die Saison 2004 zeigte sich eine Abstufung der Zielsetzungen: Im Elitekader strebten die Erfolgreichen eine Medaille an der Welt- und/oder Europameisterschaft, die unregelmässig Erfolgreichen eine Platzierung zwischen dem zehnten und 15. Platz und die nicht Erfolgreichen lediglich die Teilnahme an. Diese Abstufung könnte eine unterschiedliche Selbstwirksamkeit oder Einschätzung der

momentanen Fähigkeiten signalisieren. Die ausgeprägtere Freude vor dem Wettkampf und die risikoreichere oder -bewusstere Taktik der erfolgreichen Athleten lassen aber auf eine höhere Selbstwirksamkeit dieser Athleten hindeuten. Da die Mehrheit der erfolgreichen Athleten nie eine Phase mit mehreren schlechten Klassierungen erlebt hatte, war der Vergleich mit anderen Gruppen nicht möglich. Dies könnte aber auch bedeuten, dass sich die erfolgreichen Athleten dank ihrer höheren Selbstwirksamkeit (und auch ihres höheren Fähigkeitsselbstkonzeptes) nach einem Misserfolg nicht verunsichern lassen und weiterhin gute Leistungen zeigen können. In Bezug auf die Attributionen konnte aber keine selbstwertdienlichere Tendenz der erfolgreichen Athleten festgestellt werden.

Die Tatsache, dass die erfolgreichen Athleten kontinuierlich bessere Leistungen erzielen, könnte auch auf eine höhere Selbstwirksamkeit hindeuten. In den Studien von Bund (2001), Fuchs (1998) und Fuchs & Schwarzer (1994) z.B. konnte gezeigt werden, dass eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung vor allem bei der Bewältigung von Situationen von Bedeutung ist, die neue, schwierige oder stressreiche Elemente beinhalten – wie es in einem OL-Wettkampf der Fall ist.

## **6.5 Kontrollüberzeugungen**

Kontrollüberzeugungen, d.h. die Generalisierung von Handlungs-Ergebnis-Erwartungen, zeigen die internale bzw. externale Orientierung eines Individuums. Diese Dimension spielt im Sport, insbesondere im Orientierungslauf, eine grosse Rolle, da verschiedene Umwelteinflüsse den Wettkampfverlauf beeinflussen können. Eine zu stark internale Überzeugung könnte nach mehreren Misserfolgen einen negativen Einfluss auf die Motivation haben, während eine zu stark externale Überzeugung zu einer unrealistisch höheren Einschätzung des Fähigkeitsselbstkonzeptes führen könnte.

Es wurde nach möglichen Faktoren gefragt, die von den Athleten nicht beeinflussbar sind, das Wettkampfergebnis aber dennoch beeinflussen können. Dazu wurde nach der erlebten Rolle des Schicksals in der sportlichen Karriere gefragt und nach der Zuversicht vor dem Wettkampf, das Geschehen selber beeinflussen zu können.

Das Resultat eines Wettkampfes war bei allen Athleten vor allem vom Können abhängig, Glück oder Pech spielten dabei eine kleine Rolle. Dies zeigt eine eher internale Tendenz, wie sie sich auch bei den Kausalattributionen zeigte. Einige external orientierte „Stimmen“ waren bei den nicht oder unregelmässig erfolgreichen Athleten hörbar. Sie fühlten sich zum Teil bei internen Kaderselektionen benachteiligt und hatten auch in verschiedenen Situationen eher Pech gehabt.

## **6.6 Fähigkeitsselbstkonzept**

Dem Fähigkeitsselbstkonzept wird ein Einfluss auf motivationale Faktoren zugeschrieben, die wiederum das Verhalten und die Leistung beeinflussen (Meyer, 1984). Je höher das Fähigkeitsselbstkonzept, desto stärker geht eine Person davon aus, bei einer Aufgabe erfolgreich abzuschneiden. In Bezug auf die Attribution wissen wir z.B., dass Personen mit niedrigem Fähigkeitsselbstkonzept Misserfolge eher internal-stabil und Personen mit hohem Fähigkeitsselbstkonzept eher external erklären. Im Falle von Erfolgsereignissen kehrt sich dieses Muster um. Bei der Handlungskontrolle kann ein niedriges Fähigkeitsselbstkonzept zu handlungsirrelevanten Gedanken, also zu einer Lageorientierung (Kuhl, 1983) führen, während ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept zu mehr Ausdauer bei schwierigen Aufgaben führt, auch wenn dabei Schwierigkeiten auftreten. Personen mit einem hohen Selbstkonzept suchen zusätzlich Informationen über ihre Fähigkeiten und wählen Aufgaben, bei denen eine maximale Anstrengung verlangt wird und die Erfolgswahrscheinlichkeit mittelhoch ist (Meyer, 1984). Dadurch können sie die positiven Emotionen bei einem Erfolg geniessen.

Informationen über das Fähigkeitsselbstkonzept wurden in Verbindung mit anderen Dimensionen erfasst. Zusätzlich wurden Fragen über die allgemeinen und die sportartspezifischen Stärken und Schwächen, über eventuelle Unsicherheiten oder Zweifel an den eigenen Fähigkeiten vor und während dem Wettkampf und über die soziale Unterstützung gestellt.

Die Suche nach gemeinsamen Stärken, die die erfolgreichen Athleten charakterisieren, blieb erfolglos. Auch bei der Selbsteinschätzung während des Wettkampfs, bei eventuellen

Zweifeln nach einem schlechten Lauf, bei typischen Fehlern und bei der sozialen Unterstützung waren keine typischen Unterschiede festzustellen.

Beim Fähigkeitsselbstkonzept liessen sich die bereits besprochenen Unterschiede in Verbindung mit anderen Dimensionen feststellen. In Bezug auf die Dimension „Hoffnung auf Erfolg/Furcht vor Misserfolg“ zeigten mit einer Ausnahme alle erfolgreichen Elite- und Juniorenathleten ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept, da sie schwierige Aufgaben während des Wettkampfs nicht meiden und sich auf den Wettkampf freuen. Bei der Dimension „Handlungskontrolle“ konnte man aufgrund der ausgeprägteren Handlungsorientierung in kritischen Situationen ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept der erfolgreichen Elite-Athleten vermuten (Kuhl, 1983, Stiensmeier, 1985). Die ausgeprägtere Selbstwirksamkeit steht schliesslich auch in einem Zusammenhang mit dem hohen Fähigkeitsselbstkonzept (Bandura, 1997). Einzig der Zusammenhang mit dem Attributionsverhalten (Möller, 1997, Dickhäuser & Stiensmeier-Pelster, 2000) konnte hier nicht bestätigt werden.

Da im Orientierungslaufen die Umweltbedingungen in jedem Wettkampf anders sind, haben vor allem die Vergleichsinformationen einen Einfluss auf das Fähigkeitsselbstkonzept. Dies könnte einen negativen Einfluss haben auf die Einschätzung des Fähigkeitsselbstkonzeptes bei den unregelmässig oder nicht erfolgreichen Elite-Athleten, da die erfolgreichen Elite-Athleten weltweit zu den Besten gehören (vgl. z.B. Marsh 1987, Möller, 2000, Tietjens & Niewerth, 2005). Um diesem Effekt etwas entgegenzuwirken, wäre eine mögliche Intervention durch den Sportpsychologen denkbar.

Auch in der pädagogischen Psychologie war das Fähigkeitsselbstkonzept Objekt mehrerer Untersuchungen. Es konnte gezeigt werden, dass ein hohes Fähigkeitsselbstkonzept mit besseren Schulleistungen und günstigen Ursachenerklärungen einhergeht (Dresel & Ziegler, 2006, siehe auch Möller & Köller, 2004). Es wurde dabei auch der enge Zusammenhang zwischen Attributionen und Fähigkeitsselbstkonzept bestätigt, den bereits Weiner (1986) postulierte. Personen mit niedrigem Fähigkeitsselbstkonzept suchen die Ursachen für Misserfolge eher in stabilen, globalen und unkontrollierbaren Faktoren (Stiensmeier-Pelster, 1988), senken als Reaktion ihre Erfolgserwartungen und reduzieren ihre Anstrengung. Personen mit hohem Fähigkeitsselbstkonzept bleiben nach Misserfolgen weiter erfolgszuversichtlich und motiviert und zeigen entsprechend auch weiterhin eine gute Leistung. In diesem Kontext sind auch die impliziten Theorien über die Veränderbarkeit



eigener Fähigkeiten (Dweck, 1999) zu berücksichtigen, da eine Überzeugung stabiler Fähigkeiten nach Misserfolgen eher zum Erleben von Unkontrollierbarkeit und zu Hilflosigkeitsreaktionen führt.

## **6.7 Diskussion der methodischen Untersuchungsanlage**

Die Athleten wurden anhand eines strukturierten Leitfadens befragt. Der Vorteil dieser Befragungsform lag in der Vergleichbarkeit der Aussagen bei der inhaltsanalytischen Auswertung. In den vielen Fragen steckte aber gleichzeitig die Gefahr einer unflexiblen Interviewführung. Diese Gefahr zeigte sich insbesondere bei den Athleten, die die Fragen sehr schnell und kurz beantworteten, da dabei auch beim Nachfragen oder bei der Aufforderung, sich genauer und/oder ausführlicher zu äussern, keine neuen Informationen kamen. Bei den Athleten, die die Fragen ausführlich beantworteten, reichte dabei die vorgesehene Zeit meistens nicht. Für eine eventuelle zukünftige Befragung ist aus diesen Gründen eine Reduzierung der Fragen zu empfehlen. Der Zeitpunkt der Interviews zeigte sich dagegen als optimal, da die Athleten sich in einer Art Übergangphase zwischen zwei Wettkampfsaisons befanden und bereit waren, sich auf eine Reflexion über die vergangene Saison, über ihre Gedanken und Einstellungen zur geübten Sportart einzulassen.

Für die Datenauswertung erwies sich die strukturierende Inhaltsanalyse als geeignete Methode, da diese durch die klare Kategorisierung eine präzise Zuordnung des Textmaterials ermöglichte. Der U-Test nach Mann und Whitney ermöglichte bei den Extremgruppen zusätzlich eine vertiefte Analyse der festgestellten Unterschiede und zeigte sich als sinnvolle Ergänzung. Die Einzelanalyse der vier gewählten Athleten erwies sich als ein hilfreiches Instrument, um das ganzheitliche Bild der Athleten, das bei der Analyse einzelner Kategorien verloren ginge, zu vermitteln.

## 7 Ausblick

Ziel dieser Untersuchung war die Erfassung von Unterschieden bei den Athletinnen und Athleten der Schweizer Orientierungslauf-Nationalmannschaft in den Dimensionen der Leistungsmotivation und des Fähigkeitsselbstkonzeptes. Dabei konnte ein Zusammenhang zwischen Erfolgen und einigen Aspekten der untersuchten Dimensionen eruiert werden. Es liegt nun nahe, die gefundenen Erkenntnisse im Sinne einer Ergänzung und Optimierung der Trainingsgestaltung und Wettkampfvorbereitung, aber auch als Massnahmen zur Talentförderung zusammen mit den Athleten und Athletinnen umzusetzen oder zumindest in Ansätzen eine Umsetzung anzustreben. Die Absicht ist, auch in der Leistungsmotivation und beim Fähigkeitskonzept optimale Voraussetzungen für Erfolge zu schaffen.

Die Grundvoraussetzung, um im Orientierungslaufen Erfolg zu haben, ist wie in jeder leistungsorientierten Tätigkeit das Training. Ein erfolgreicher Athlet benötigt folglich einen grossen Trainingswillen sowie eine optimale Gestaltung sowohl der technischen als auch der läuferischen Trainingseinheiten. Die anhand der Untersuchung festgestellten Unterschiede zwischen den erfolgreichen und den weniger erfolgreichen Athletinnen und Athleten beim Fähigkeitsselbstkonzept und in den Dimensionen der Leistungsmotivation können eine zusätzliche Hilfe bei der Gestaltung des Trainings sein.

Die erfolgreichen Athleten und Athletinnen beziehen bereits heute wesentliche Aspekte der Leistungsmotivation und des Fähigkeitsselbstkonzeptes in ihre Trainingsgestaltung ein. Ansonsten wären die grossen Erfolge und insbesondere auch deren Konstanz nicht möglich. Für die weniger erfolgreichen Athleten und Athletinnen können die gefundenen Erkenntnisse durchaus eine Motivation sein, ihre eigenen Trainings so zu gestalten, dass diesbezüglich gewisse Schwächen vermindert werden können.

Bei der Beantwortung der Fragestellung zu den Unterschieden zwischen dem Elite- und dem Juniorenkader ist aufgefallen, dass sich beim Übertritt vom Junioren- ins Elitekader wesentliche Veränderungen in den Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Fähigkeitsselbstkonzept ergeben. Wer sich für das Elitekader bewirbt, weist im Wesentlichen Erfolge in Wettkämpfen der Junioren auf und wird in der vorliegenden Untersuchung als erfolgreicher Athlet betrachtet. Damit zeigt der junge Athlet ausser in der Handlungskontrolle in allen Dimensionen ähnliche Merkmale und Ausprägungen wie die erfolgreichen Elite-

Athleten. Da alle Elite-Athleten das Juniorenkader durchlaufen haben, im Juniorenkader zu den „erfolgreichen Athleten“ gehörten und vermutlich zum Zeitpunkt der Elitekaderselektion in vielen Dimensionen ähnliche Merkmale und Ausprägungen wie erfolgreiche Elite-Athleten aufwiesen, erstaunt es, dass sich nach dem Übertritt offensichtlich Veränderungen in den Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Fähigkeitsselbstkonzept ergeben.

Die Gründe dafür sind vielfältig. Es kann vermutet werden, dass eine Tendenz zu Lageorientierung im Juniorenalter Topresultate nicht verunmöglicht und erst aufgrund der höheren Leistungsanforderungen im Elitealter Einfluss auf Erfolg und Misserfolg hat. Damit einher geht möglicherweise eine Veränderung im Fähigkeitsselbstkonzept sowie in den untersuchten Dimensionen der Leistungsmotivation. Für Athleten und Trainer ist es wichtig, dieser Tatsache die notwendige Beachtung zu schenken – auch unter Berücksichtigung des entwicklungspsychologischen Aspekts, dass sich die Junioren-Athleten in einer wichtigen Phase der Identitätsentwicklung befinden.

Es wird interessant sein zu beobachten, wie sich die in der Untersuchung erfassten erfolgreichen Juniorenathleten zu einem späteren Zeitpunkt im Elitekader zurechtfinden. Es kann vermutet werden, dass nicht alle Athleten nach einer erfolgreichen Juniorenzeit auch nach dem Umstieg ins Elitekader konstant erfolgreich sein werden. Die Anpassungen in den Dimensionen der Leistungsmotivation und beim Fähigkeitsselbstkonzept benötigen Zeit. Wie viel Zeit und ob diese Zeit gewährt wird oder werden kann, bleibt in diesem Zusammenhang eine offene Frage.

## 8 Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Scheid, V. (Hrsg.), Psychologische Aspekte von Sport und Bewegung in Prävention und Rehabilitation (S. 248-252). Köln: bps.
- Alfermann, D. (1998). Selbstkonzept und Körperkonzept. In K. Bös, W. Brehm (Hrsg.), Gesundheitssport. Schorndorf: Hofmann
- Alfermann, D. (2000). Soziale Prozesse im Sport. In H. Gabler, J.R. Nitsch, R. Singer, Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2. Anwendungsfelder. Schorndorf: Hofmann.
- Alfermann, D., Stiller, J. (2005). Selbstkonzept im Sport. Zeitschrift für Sportpsychologie, 12, S. 119-126.
- Allmer, H. (1978). Ursachenerklärung und Handlungszufriedenheit im Sport. Schorndorf: Hoffmann.
- Allmer, H. (1999). Vom Leistungsmotiv zum Rubikon – Entwicklungslinien der Leistungsmotivationsforschung im Sport. In D. Alfermann, O. Stoll (Hrsg.). Motivation und Volition im Sport. Vom Planen zum Handeln. Köln: bps-Verlag.
- Altheide, D; Johnson, J.M. (1994). Criteria for assessing interpretive validity in qualitative research. In Denzin, N.K.; Lincoln, Y.S. (Eds.) Handbook qualitative research (S. 485 – 499) Thousand Oaks: Sage.
- Asendorpf, J. (1999). Psychologie der Persönlichkeit. Berlin: Springer-Verlag.
- Atkinson, J. W. (1964). An introduction to motivation. Princeton, New York: van Nostrand.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, S. 191-215.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman and Company.
- Beckmann, J. (1987). Höchstleistung als Folge missglückter Selbstregulation. In J. –P. Janssen, W. Schlicht, H. Strang (hrsg.), Handlungskontrolle und soziale Prozesse im Sport (S. 52-63). Köln: bps.
- Beckmann, J., Trux, J. (1991). Wen lasse ich wo spielen? Persönlichkeitseigenschaften und die Eignung für bestimmte Positionen in Sportspielmannschaften. Sportpsychologie, 5, 18-21.
- Beckmann, J., Kazén, M. (1994). Action and state orientation and the performance of top athletes. A differential picture. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), Volition and personality. Action- versus state-orientation (pp. 439-451). Seattle: Hogrefe & Huber.
- Beckmann, J. (1999). Volition und sportliches Handeln. In D. Alfermann, O. Stoll (Hrsg.). Motivation und Volition im Sport. Vom Planen zum Handeln. Köln: bps-Verlag.

Biddle, S. J. H. (1993). Attribution research and sportpsychology. In R. Singer, M. Murphey & L. K. Tennand (Eds.), *Handbook of research in sport psychology* (pp. 437-464). New York: Macmillan.

Bierhoff-Alfermann, D. (1979). Ursachenerklärung für Erfolg und Misserfolg bei einem Schwimmwettkampf: Defensive Attribution und die Bedeutsamkeit des Wettkampfes. In G. Bäumler, E. Hahn & J.R. Nitsch (Hrsg.), *Aktuelle Probleme der Sportpsychologie* (S. 91-97). Schorndorf: Hofmann.

Bogner, A.; Littig, B. & Menz, W. (Hrsg.) (2002). *Das Experteninterview. Theorie, Methode, Anwendung*. Opladen: Leske & Buddrich.

Brandstätter, V. (1998). Von der Schwierigkeit, Ziele aufzugeben: Wenn sich das Streben nach Erfreulichem in Vermeidung von Unerfreulichem verkehrt. In O.L. Braun (Hrsg.), *Ziele und Wille in der Psychologie: Grundlagen und Anwendungen* (S. 51-68). Landau: Verlag Empirische Pädagogik.

Breuer, F.; Reichertz, J. (2001). Wissenschafts-Kriterien: Eine Moderation [40 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research* [On-line Journal], 2(3). Verfügbar über: <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/3-01/3-01breuerreichertz-d.htm> [Datum des Zugriffs: 5.6.05].

Brunstein, J. C. (2001). Persönliche Ziele und Handlungs- versus Lageorientierung: Wer bindet sich an realistische und bedürfniskongruente Ziele? *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 22, 1-12.

Bühl, A., Zöfel, P. (2000). *SPSS Version 10. Einführung in die moderne Datenanalyse unter Windows*. München: Addison-Welsey.

Bührmann, A. (2005). Rezension zu: Gläser, J. & Laudel, I. (2004). Experteninterview und qualitative Inhaltsanalyse. *Forum qualitative Sozialforschung*, Art. 21. Verfügbar über: <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte.htm> [Zugriff: 20.5.2005].

Bund, A. (2001). *Selbstvertrauen und Bewegungslernen*. Schorndorf: Hofmann.

Chanal, J. P., Marsh, H. W., Sarrazin, P.G., Bois, J.E. (2005). Big-fish-little-pond effects on gymnastics self-concept: social comparison processes an a physical setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 53-70.

Csikzentmihalyi, M., Jackson, S.A. (2000). *Flow im Sport: Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung*. München, Zürich, BLV.

D'Amico, M., Baron, L., Sissons, M.E. (1995). Gender difference in attributions about microcomputer learning in elementary school. *Sex Roles*, 33, S. 353-385.

Dickhäuser, O., Stiensmeier-Pelster, J. (2000). Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung computerspezifischer Attributionen. *Diagnostica*, 46, S. 103-111.

Dickhäuser, O., Schöne, C, Spinath, B. & Stiensmeier-Pelster J. (2003). Skalen zum akademischen Selbstkonzept: Konstruktion und Überprüfung eines neuen Instruments. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*.

Dickhäuser, O., Rheinberg, F. (2003). Bezugsnormorientierung: Erfassung, Probleme, Perspektiven. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept: Tests und Trends. Jahrbuch der pädagogisch-psychologischen Diagnostik, Band 2, S. 41-55. Göttingen: Hogrefe.

Dresel, M., Ziegler, A. (2006). Langfristige Förderung von Fähigkeitsselbstkonzept und implizite Fähigkeitstheorie durch computerbasiertes attributionales Feedback. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 20 (1/2), 49-63. Bern: Huber Verlag, Hogrefe AG.

Dweck, C.S. (1999). Self-Theories: Their role in motivation, personality and development. Philadelphia, PA: Psychology Press.

Eckert, C., Schilling, D. & Stiensmeier-Pelster, J. (2006). Einfluss des Fähigkeitsselbstkonzepts auf die Intelligenz- und Konzentrationsleistung. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 20 (1/2), 41-48.

Epstein, S. (1993). Entwurf einer integrativen Persönlichkeitstheorie. In S.-H. Filipp (Hrsg.), Selbstkonzeptforschung. Probleme, Befunde, Perspektiven. Stuttgart: Klett-Cotta.

Feltz, D.L. (1988). Self-confidence and sports performance. Exercise and Sport Science Reviews, 16, 423-457.

Festinger, (1954). A Theory of social comparison processes. Human Relation, 7, S. 117-140.

Filipp, S.-H. (1993). Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmen für die Selbstkonzeptforschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie. In S.-H. Filipp (Hrsg.), Selbstkonzeptforschung. Probleme, Befunde, Perspektiven. Stuttgart: Klett-Cotta.

Flick, U. (1996). Qualitative Forschung. Reinbeck: Rowohlt Verlag.

Flick, U.; von Kardoff, E. & Steinke, I. (2000). Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Reinbeck: Rowohlt Verlag.

Forgas, J.P., Bower, G.H., Moylan, S.J. (1990). Praise or blame? Affective influences on attributions for achievement. Journal of Personality and social Psychology, 59, ss. 809-819.

Försterling, F. (1994). Attributionstheorie in der klinischen Psychologie. In Försterling, F. & Stiensmeier-Pelster, J. (Hrsg.). Attributionstheorie. Grundlagen und Anwendungen (S. 235-254). Göttingen: Hogrefe.

Franke, E. (2000). Sportliche Handlung – Anmerkungen aus handlungsphilosophischer Sicht. In D. Hackfort, J. Munzert & R. Seiler (Hrsg.). Handeln im Sport als handlungspsychologisches Modell. Heidelberg: Asanger Verlag.

Fuchs, R. (1997). Psychologie und körperliche Bewegung. Göttingen: Hogrefe.

Fuchs, R. (1998). Konzeption der Messung sportbezogener Selbstwirksamkeitserwartungen – Weiterführende Überlegungen. In D. Teipel, R. Kemper & D. Heinemann (Hrsg.), Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention (S. 191 – 194). Köln: bps.

Fuchs, R., Schwarzer, R. (1994). Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität: Reliabilität und Validität eines neuen Messinstruments. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 15, 141-154.

Gabler, H. (1993). Dynamik der Motive im Sport. *Sportpsychologie* (2/93, S. 5 – 10).

Gabler, H. (1995). Motivationale Aspekte sportlicher Handlung. In H. Gabler, J.R. Nitsch, R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1. Grundthemen*. Schorndorf : Hofmann.

Gabler, H. (2002). *Motive im Sport*. Schorndorf, Hofmann Verlag.

Georgiou, Th. (2004). If you can dream it, you can do it. Interview von Ivan Nagy mit Thierry Georgiou. Verfügbar über: [http:// www.tero.fr](http://www.tero.fr) [Zugriff: 20.5.2006].

Gläser, J., Laudel, G. (2004). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Gubelmann, H.P. (1998). *Geistiges Probehandeln motorischer Fertigkeiten*. Zürich: Gesellschaft zur Förderung der Sportwissenschaften an der ETH Zürich.

Greve, W. (2000). *Psychologie des Selbst*. Weinheim: Beltz

Hasirci, S., Dündar, U., Bozyigit, E. (2001). Die Ursachenerklärung von Erfolg und Misserfolg bei türkischen Leistungssportlern. In: R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid & S. Valkanover (Hrsg.), *Sportpsychologie, Anforderungen, Anwendungen, Auswirkungen*. Köln: Bps-Verlag.

Heckhausen, H. (1965). Leistungsmotivation. In Thoma, H. (Hrsg.), *Handbuch der Psychologie*, Vol. II. Göttingen, Hogrefe.

Heckhausen, H. (1972). Die Interaktion der Sozialisationsvariablen in der Genese des Leistungsmotivs. In: C. F. Graumann (Hrsg.), *Handbuch der Psychologie* (Vol. VII). Göttingen: Hogrefe.

Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Springer Verlag, Berlin Heidelberg.

Heckhausen, H., Gollwitzer, P.M., Weinert, F.E. (Hrsg.) (1987). *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften*. Berlin: Springer-Verlag.

Helmke, A. (1992). *Selbstvertrauen und schulischen Leistungen*. Göttingen: Hogrefe.

Helmke, A., Weinert, F.E. (1997). *Entwicklung im Grundschulalter*. Weinheim: Beltz.

Hirsig, R. (2001). *Statistische Methoden in den Sozialwissenschaften. Band 1*. Zürich: Seismo Verlag.

Hopf, Ch. (1978). Die pseudo-Exploration – Überlegungen zur Technik qualitativer Interviews in der Sozialforschung. *Zeitschrift für Soziologie*, 7(2), 97-115.

Hopf, Ch. (1995). *Qualitative Interviews in der Sozialforschung. Ein Überblick*.

- Hotz, A. (1991). Praxis der Trainings- und Bewegungslehre. Frankfurt am Main: Sauerländer.
- Kelle, U. (1997). Empirisch begründete Theoriebildung. Zur Logik und Methodologie interpretativer Sozialforschung. Weinheim: Deutscher Studienverlag.
- Köller, O., Schnabel, K.U., Baumert, J. (2000). Der Einfluss der Leistungsstärke von Schulen auf das Fachspezifische Selbstkonzept der Begabung und das Interesse. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 32, S. 70-80.
- Krampen, G. (1991). Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK). Göttingen: Hogrefe.
- Krampen, G. (2000). Handlungstheoretische Persönlichkeitspsychologie. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe
- Krapp, A., Ryan, R.M. (2002). Selbstwirksamkeit und Lernmotivation. In M. Jerusalem & D. Hopf (Hrsg.), Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Zeitschrift für Pädagogik, 44, Beiheft.
- Kuckartz, U. (1999) Computergestützte Analyse qualitativer Daten. Eine Einführung in Methode und Arbeitstechniken. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Kuhl, J. (1981). Motivational and functional helplessness: The moderating effect of state versus action orientation. Journal of Personality and Social Psychology, 40, S. 155-170.
- Kuhl, J. (1983). Leistungsmotivation: Neue Entwicklungen aus modelltheoretischer Sicht. In Thomae, H. (Hrsg.). Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich C, Serie IV (Band 2, S. 505 – 625). Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. In B. A. Maher & W. Maher (Eds.), Progress in experimental personality research. New York: Academic Press.
- Kuhl, J., Beckmann, J. (1994). Volition and personality: action versus state orientation. Seattle: Hogrefe and Huber.
- Kuhl, J., Kazén, M. (1994). Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. Journal of Personality and Social Psychology, 66, 103-115.
- Kuhl, J., Kazén, M. (2003). Handlungs- und Lageorientierung: Wie lernt man seine Gefühle zu steuern? In J. Stiensmeier-Pelster, F. Rheinberg (Hrsg.). Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept. Test und Trends. Göttingen: Hogrefe.
- Janssen, J.-P. (1995). Grundlagen der Sportpsychologie. Wiesbaden: Limpert Verlag.
- Jerusalem, M. (1990). Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Stresserleben. Göttingen: Hogrefe.
- Jerusalem, M., Pekrun, R. (Hrsg.) (1999). Emotion, Motivation und Leistung. Göttingen: Hogrefe.



- Jopt, U.-J. (1978). Selbstkonzept und Ursachenerklärung in der Schule. Bochum: Kamp
- Lamnek, S. (1995). Qualitative Sozialforschung, Band 1 und Band 2. Beltz, Psychologie-Verlags-Union
- Lamnek, S. (2002). Qualitative Interviews. In König, E & Zedler, P. (Hrsg.), Qualitative Forschung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Ludwig-Körner, Ch. (1992). Der Selbstbegriff in Psychologie und Psychotherapie. Wiesbaden: Deutscher Universitätsverlag
- Marsh, H.W. (1987). The big-fish-little-pond effect on academic self-concept. *Journal of Educational Psychology*, 79.
- Marsh, H.W. (1990a). A multidimensional hierarchical self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2, S. 77-171.
- Marsch, H.W. (1990b). Influences of internal and external frames of reference on the formation of math and english self-concept. *Journal of Educational Psychology*, S. 107-116.
- Marsh, H.W. (1991). The failure of high-ability high schools to deliver academic benefits: The importance of academic self-concept and educational aspirations. *American Educational Research Journal*, 28, S. 445-480.
- Marsh, H.W., Yeung, A.S. (1997). Causal effects of academics self-concept on academic achievement: Structural equation models of longitudinal data. *Journal of Educational Psychology*, 89, S. 41-54.
- Mayring, Ph. (1995). Analyseverfahren erhobener Daten. In Uwe Flick, Ernst von Kardorff, Heiner Keupp, Lutz von Rosenstiel & Stephan Wolff (Hrsg.), *Handbuch qualitative Sozialforschung* (S.177-182). München: PVU
- Mayring, Ph. (1999). Einführung in die qualitative Sozialforschung. Weinheim: Beltz Verlag.
- Mayring, Ph. (2000). Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim: Beltz Verlag.
- McAuley, E. (1992). Understanding exercise behaviour: A self-efficacy perspective. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and exercise* (S. 107-127). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- McClelland, D.C., Atkinson, J.W., Clark, R.A. & Lowell, E.L. (1953). The achievement motive. New York, Appleton-Century-Crofts.
- Meyer, W.-U. (1973). Leistungsmotiv und Ursachenerklärung von Erfolg und Misserfolg. Stuttgart: Klett.
- Meyer, W.U., Starke, E. (1981). Das Einholen begabungsrelevanter Informationen in Abhängigkeit vom Konzept der eigener Begabung: Eine Feldstudie. *Archiv für Psychologie*, 134, 109-115.

- Meyer, W.-U. (1984). Das Konzept von der eigenen Begabung. Einige Bedingungen seines Entstehens. In: Ausschluss Deutscher Leibeserzieher (Hrsg.). Schüler im Sport – Sport für Schüler, S. 42-55. Schorndorf.
- Meyer, W.U. (2003). Einige grundlegende Annahmen und Konzepte der Attributionstheorie. <http://www.uni-bielefeld.de/psychologie/ae/AE02/LEHRE/Attributionstheorie.html>
- Meyer, W.U., Försterling, F. (1993). Die Attributionstheorie. In D. Frey & M. Irle (eds.), Theorien der Sozialpsychologie. Band I: kognitive Theorien (S. 175-214). Bern: Huber.
- Meuser, M.; Nagel, U. (2002). ExpertInneninterviews – vielfach erprobt, wenig bedacht. Ein Beitrag zur qualitativen Methodendiskussion. In Bogner, A.; Littig, B. & Menz, W. (Hrsg.) (2002). Das Experteninterview. Theorie, Methode, Anwendung. Opladen: Leske & Buddrich.
- Miller, G.A., Galanter, E., Pribram, K.H. (1960). Plans and structure of behavior. London, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Möller, J. (1993). Attributionen in Massenmedien. Bonn: Holos.
- Möller, J. (1994). Attributionsforschung im Sport – ein Überblick. Zeitschrift für Psychologie und Sport, 8, S. 82-93 (Teil 1) und 149-156 (Teil 2)
- Möller, J. (1997). Auslösende Bedingungen leistungsbezogener Attributionen. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Möller, J. (2000). Effekte dimensionaler und sozialer Vergleiche auf Fähigkeitseinschätzungen und der Zufriedenheit von Leistung. Zeitschrift für Experimentelle Psychologie, 47, S. 67-71.
- Möller, J., Köller, O. (2004). Die Genese akademischer Selbstkonzepte: Effekte dimensionaler und sozialer Vergleiche. Psychologische Rundschau, 54, S. 19-27.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrback, K.R & Mack, D.E. (2000). The relationship of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. Research Quarterly for Exercise and Sport, 71, S. 280-294.
- Mruck, K, Günter, M. (2000). Qualitative Sozialforschung in Deutschland [54 Absätze]. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research [On-line Journal], 1(1). Verfügbar über: <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/1-00/1-00mruckmey-d.htm> [Datum des Zugriffs: 17.5.05].
- Mummendey, H. D. (1990). Psychologie der Selbstdarstellung. Göttingen: Hogrefe.
- Musch, J., Bröder, A. (1999). Ergebnisabhängig asymmetrisches Attributionsverhalten: Motivationale Verzerrung oder rationale Informationsverarbeitung? Zeitschrift für Sozialpsychologie (4), S. 246.254.
- Niggli-Luder, S. (2006). Auswertung des Selektionslaufes für die Weltmeisterschaft 2006. [www.simattu.ch](http://www.simattu.ch), Zugriff: 10. Juli 2006.

- Nitsch, J. R. (1995). Zur Handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie. In: Gabler, H; Nitsch, J.R.; Singer, R. (Hrsg). Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1, Grundlagen. Schorndorf: Hoffmann.
- Nitsch, J. R. (2004). Die handlungstheoretische Perspektive: ein Rahmenkonzept für die Sportpsychologische Forschung und Intervention. Zeitschrift für Sportpsychologie, 11, S. 10-23. Göttingen: Hogrefe.
- Nitsch, J.R. (2005). Motivation Reconsidered – An Action-logical Approach. R. Steltner & K.K. Roessler (eds.), New Approaches to sport and Exercise Psychology. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Nitsch, J. R., Munzert, J. (1997). Handlungstheoretische Aspekte des Techniktrainings. Ansätze zu einem integrativen Modell. In J.R. Nitsch, A. Neumeier, H. de Marées & J. Mester (Hrsg.), Techniktraining. Beiträge zu einem Interdisziplinären Ansatz (S. 109-172). Schorndorf: Hofmann.
- Olvermann, R., Metz-Göckel, H., Hannover, B., Pöhlmann, C. (2004). Motivinhalte und Handlungs- versus Lageorientierung bei independenten oder interdependenten Personen. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, Vol. 25, Nr.2, 87-103.
- Prochaska, M. (1998). Leistungsmotivation. Frankfurt am Main, Peter Lang GmbH
- Quinten, S. (1994). Das Bewegungsselbstkonzept. Köln: bps-Verlag.
- Reichert, J. (2000). Zur Gültigkeit von Qualitativer Sozialforschung. Forum qualitative Sozialforschung, Art. 21. Verfügbar über: [http:// www.qualitative-research.net/fqs-texte.htm](http://www.qualitative-research.net/fqs-texte.htm) [Zugriff: 12.4.2005].
- Reisenzein, R. (1994). Kausalattribution und Emotion. In F. Försterling & J. Stiensmeier-Pelster (Hrsg.), Attributionstheorie. Göttingen: Hogrefe.
- Rethorst, S. (1994). Attribution und Emotion in der sportpsychologischen Forschung. In F. Försterling & J. Stiensmeier-Pelster (Hrsg.), Attributionstheorie. Göttingen: Hogrefe.
- Rheinberg, F. (1993). Bezugsnormen und die Wahrnehmung eigener Tüchtigkeit. In S.-H. Filipp (Hrsg.), Selbstkonzeptforschung: Probleme, Befunde, Perspektiven. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rheinberg, F. (2004). Motivation. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart.
- Roth, K. (1991). Entscheidungsverhalten im Sportspiel. Sportwissenschaft, 21, 229-246.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: general and Applied*, 80.
- Rudolph, U. (2003). Motivationspsychologie. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz Verlag.
- Rustemeyer, R. (1993). Aktuelle Genese des Selbst. Münster: Aschendorff

Rustemeyer, R. (2003). Attributionstheorie und Geschlechterforschung. In: J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept. Göttingen: Hogrefe.

Schmidt, U., Schmole, M. (1998). Leistungsmotivation im Volleyball. Zeitschrift Leistungssport, Band 28, Heft 1 (37-41).

Schneider, K.; Schmalt, H.-D. (2000). Motivation. Stuttgart, Kohlhammer.

Schöne, C., Dickhäuser, O., Spinath, B. & Stiensmeier-Pelster, J. (2003). Das Fähigkeitsselbstkonzept und seine Erfassung. In: J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept. Göttingen: Hogrefe.

Schumacher, J. (2001). Das Überschreiten des Rubikon: Willensprozesse und deren Bedeutung für Therapie und Rehabilitation. In H. Schröder & W. Hackhausen (Hrsg.), Persönlichkeit und Individualität in der Rehabilitation. Frankfurt a. M.: Verlag für Akademische Schriften.

Schütz, A. (2003). Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz. Stuttgart: Kohlhammer.

Schütz, A., Sellin, I. (2003). Selbst und Informationsverarbeitung. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, S. 151-161.

Schwandt, Th. A. (1998). Konstruktivist, interpretivist approaches to human inquiry. In Denzin, N.K.; Lincoln, Y.S. (Eds.) The Landscape of qualitative research: theories and issues (S. 221 - 259) Thousand Oaks: Sage.

Schwarzer, R. (1993). Measurement of perceived self-efficacy. Psychometric scales for cross-cultural research. Berlin: Freie Universität Berlin

Schwarzer, R. (1993b). Stress, Angst und Handlungsregulation. Stuttgart: Verlag Kohlhammer GmbH.

Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1982). Selbstwertdienliche Attributionen nach Leistungsrückmeldungen. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und pädagogische Psychologie, 14, S. 47-57

Schwarzer, R., Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In M. Jerusalem & D. Hopf (Hrsg.), Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Zeitschrift für Pädagogik, 44, Beiheft.

Shavelson, R.J.; Hubner, J.J.; Stanton, G.C. (1976). Validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46.

Sokolowski, K. (1999). Handeln in kritischen Situationen – wenn Vorhaben versagen. In D. Alfermann & O. Stoll (Hrsg.). Motivation und Volition im Sport – vom Planen zum Handeln (S. 27 – 40). Köln: bps.

Stahlberg, D., Frey, D. (1983). Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung. Zeitschrift für personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie, S. 11-20.

Stahlberg, D., Osnabrügge, G. & Frey, D. (1985). Die Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung. In: D. Frey & M. Irle (Hrsg.), Theorien der Sozialpsychologie (Band III, Motivations- und Informationsverarbeitungstheorien). Bern: Huber.

Steinke, I. (2000). Gütekriterien qualitativer Forschung. In: Flick, U.; von Kardoff, E. & Steinke, I., Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Reinbeck: Rowohlt Verlag.

Stiensmeier, J. (1985). Begabungskonzept als Bedingung von Lageorientierung. Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie.

Stiensmeier-Pelster, J. (1988). Erlernte Hilflosigkeit, Handlungskontrolle und Leistung. Berlin: Springer.

Stiensmeier-Pelster, J., Schürmann, M. (1990). Performance deficits following failure: Integrating motivational and cognitive aspects of learned helplessness. *Anxiety Research*, 2, 211-222.

Stiensmeier-Pelster, J. (1994). Attributionspsychologie und erlernte Hilflosigkeit. In: F. Försterling & J. Stiensmeier-Pelster (Hrsg.), Attributionstheorie. Grundlagen und Anwendungen. Göttingen: Hogrefe.

Strauss, B und Möller, J. (1994). Merkmale der Situation als Moderatorvariable selbstwerterhöhender und selbstwertschützender Attributionen in der Sportberichterstattung. In.

Szymanski, B., Beckmann, J., Elbe, A.M., Mülleir, D. (2004). Wie entwickelt sich die Volition bei Tlenten einer Eliteschule des Sports? *Zeitschrift für Sportpsychologie*, Vol. 11, No. 3, 103-111. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Tietjens, M., Niewerth, J. (2005). Effekte sozialer und dimensionaler Vergleichsinformationen im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14, S. 2-10.

Valentine, J.C., DuBois, D.L. & Cooper, H. (2004). The relation between self-beliefs and academic achievement: A metaanalytic review. *Educational Psychologist*, 39, 111-133.

Weiner, B., Frieze, I. H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S. & Rosenbaum, R. M. (1971). Perceiving the causes of success and failure. New York, General Learning Press.

Weiner, B. (1976). Theorien der Motivation. Stuttgart: Kohlhammer.

Weiner, B. (1986). An attributional theory of motivation and emotions. New York: Springer.

Weiner, B. (1994). Motivationspsychologie. Weinheim, Beltz Verlag.

Zastrow, H. (1997). Jugend, Schule, Sport: Dimensionen des Begabungskonzepts. Schorndorf: Hofmann.

Zoglowek, H. (1995). Zum beruflichen Selbstkonzept des Sportlehrers. Frankfurt am Main: Lang.

Züst, P., Wehrli, J., Marti, B. (2002). Leistungsentwicklung im Spitzenorientierungslauf zwischen 18. und 21. Lebensjahr. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Traumatologie*, 50 (4), 134-139.

## **9     Anhang**

- 1   Leitfadeninterview Athleten
- 2   Interview mit dem Sportpsychologen
- 3   Das Kategoriensystem der Untersuchung
- 4   Variablen des U-Tests und deren Skalierung

## Anhang 1

---

### Leitfaden des Interviews mit dem Orientierungslauf-Nationalkader

#### Einstiegsfragen (Motivation, Training):

- 1) Wie bist du OrientierungsläuferIn geworden?
  - Was fasziniert dich bei dieser Sportart?
- 2) Wann und wieso hast du dich für den Spitzensport entschieden?
  - Wieso treibst du zurzeit Spitzensport? Was motiviert dich?
- 3) Wie viel trainierst du zurzeit?
  - Trainierst du gerne? Was Spezielles?
  - Bist du immer motiviert? Wie kannst du dich motivieren, so viel zu trainieren?
  - Hast du ein Trainingsprogramm?
  - Wie trainierst du (alleine, in der Gruppe)?

#### Zur Person (Selbstkonzept)

- 4) Wie kannst du deine allgemeinen Stärken und Schwächen beschreiben? **(SK)**
  - Wie kannst du deine OL-Fähigkeiten (Stärken und Schwächen) beschreiben?
- 5) Würdest du dich als OL-Talent bezeichnen? Wieso? **(SK)**

#### Ziele:

- 6) Welche Ziele hast du dir für die letzte Saison gesetzt? **(HE, FM)**
  - Waren sie realistisch?
  - Wie wolltest du sie erreichen?
- 7) Hast du sie erreicht?
  - Wie, Warum? **(KA)**
  - Hast du das Gefühl, dass du die Resultate der letzten Saison verdient hast? Wieso? **(KA)**
- 8) Was ist langfristig dein Ziel im OL? Was möchtest du im OL erreichen? **(HE, FM)**
  - Kannst du mit deinen Fähigkeiten und mit Training diese Ziele erreichen? **(SW)**
  - Was bist du bereit zu investieren, um dieses Ziel zu erreichen? **(SW)**
- 9) Setzt du lieber kurzfristige oder langfristige Ziele? Wieso? **(HE, FM)**
- 10) Wie wichtig ist es für dich, Ziele zu haben?
- 11) Hast du lieber realistische Ziele oder eher Visionen, Träume? **(HE, FM)**

#### Zum Wettkampf (Vorbereitung, Durchführung)

- 12) Wie bereitest du dich auf einen wichtigen Wettkampf vor? (Gedanken, Erwartungen, Aufmerksamkeitslenkung...) **(HK)**
  - Freust du dich auf den Wettkampf? Wieso? **(HE, FM)**
  - Bist du angespannt, hast du Angst? Wieso? **(HE, FM)**

- 13) Von diesen möglichen Gedanken, welcher passt spontan am besten für dich: **(HE, FM, Kü)**  
 "Ich hoffe, ich werde keine Fehler machen", oder  
 "ich hoffe, nicht eingeholt zu werden", oder  
 "ich werde mein Bestes geben", oder  
 "ich will gewinnen".
- 14) Bist du vor dem Start in der Regel zuversichtlich, selber das Wettkampfgeschehen meistern zu können? **(SW)**
- Hast du nie Angst, es könne etwas passieren, das du nicht beeinflussen kannst? **(Kü)**
- 15) Du erachtest einen Posten als schwierig anzulaufen, wie reagierst du? (Gedanken, Erwartungen, Herausforderung, Unsicherheit) **(HE, FM)**
- Bei einer eher schwierigen Routenwahl, wählst du eher den sicheren und längeren oder den schwierigen und kürzeren (schnelleren) Weg? **(HE, FM)**
  - Wie viel Risiko bist du bereit einzugehen? **(HE, FM)**
  - Was ist für dich wichtiger, möglichst keine Fehler zu machen oder mit Risiko zu laufen? **(HE, FM)**
  - Hast du im Nachhinein die richtige Entscheidung getroffen?
  - Hast du dich schon überschätzt bzw. unterschätzt? Wann? Wieso? **(SK)**
- 16) Betrachtetest du eher viele (alle) Varianten oder entscheidest du dich schnell für eine? **(HK)**
- 17) In welchen Situationen wirst du während des Wettkampfs unsicher? Wieso? **(SK)**
- 18) Hast du zum Teil Versagensangst? **(HE, FM - SK)**
- Wenn ja, wann (Wettkampf, Training)? Was machst du dagegen? **(HK)**
- 19) Wenn während des Wettkampfs etwas Unerwartetes passiert (Karte ist ungenau, unerwartete Sperrung, Gegner usw.), wie reagierst du? **(HK)**
- Lässt du dich in der Regel schnell aus der Ruhe bringen? **(HK)**
- 20) Nehmen wir an, du bist im Wald und du weißt nicht mehr, wo du dich auf der Karte befindest: Was denkst du? Was machst du? Hast du eine spezielle Strategie? **(HK)**
- 21) Was denkst du nach einem Fehler? Wie reagierst du? **(HK)**
- Welches sind deine typischen Fehler? **(SK)**
- 22) Was nimmst du während des Wettkampfes von deiner Umgebung wahr? **(HK)**

### **Wettkampfanalyse (Ergebnis, Attribution):**

- 23) Analysierst du in der Regel deine Wettkämpfe? **(HF, FM)**
- Was ist das Ziel deiner Analyse?
- 24) Erhältst du gerne Leistungsrückmeldungen von z.B. deinem Trainer? **(HF, FM)**
- Sind Leistungsrückmeldungen für dich wichtig?
- 25) Von welchen Faktoren ist das Resultat eines Wettkampfes abhängig? **(Kü)**
- 26) Hast du deine Resultate während deiner Karriere immer verdient? **(KA)**
- 27) Wenn du dein Ziel nicht erreichst, wo liegt meistens die Ursache? **(KA)**
- 28) Strengst du dich immer 100% an in einem Wettkampf? **(SK)**
- 29) Nehmen wir einen sehr guten Wettkampf aus der letzten Saison und versuchen wir, diesen zu analysieren: Wie kannst du dir deinen Erfolg erklären? **(KA)**
- Wie hast du dich damals gefühlt? Wie hast du reagiert? **(HF, FM)**



- 30) Bist du nach einem Sieg stolz oder versuchst du, das Resultat zu relativieren? **(HF, FM)**
- 31) Denkst du nach einer guten Leistung noch lange über das Geschehene nach? **(HK)**
- Mit welchen Konsequenzen?
- 32) Nehmen wir einen sehr schlechten Wettkampf aus der letzten Saison und versuchen wir, diesen zu analysieren: Wie kannst du dir deinen Misserfolg erklären? **(KA)**
- Wie hast du dich damals gefühlt? Wie hast du reagiert? **(HF, FM)**
- 33) Zweifelst du nach einem schlechten Lauf schnell an deinen Fähigkeiten? **(SK)**
- 34) Denkst du nach einer schlechten Leistung noch lange über das Geschehene nach? **(HK)**
- Bleibt bei dir eher ein Erfolg oder ein Misserfolg in Erinnerung? Wann waren die Emotionen stärker? Was bleibt konkret in Erinnerung? **(HF, FM)**
- 35) Wie wichtig sind für dich die Kollegen, sowohl bei guten als auch bei schlechten Läufen? Suchst du die Unterstützung deiner Kollegen? **(SK)**
- 36) Hast du schon eine Phase erlebt, in der du mehrere schlechte Klassierungen hattest?
- Wenn ja, wie hast du reagiert? Wie hast du dich wieder erholt? **(SW)**
- 37) Hattest du schon eine längere Phase, in der du deiner Meinung nach optimal vorbereitet warst, die angestrebten Leistungen aber nicht gekommen sind? **(Kü)**
- Wieso kamen die Resultate nicht? **(KA)**
  - Was hast du dann unternommen?

#### **Allgemeine Fragen (Person, Einstellung, Karriere):**

- 38) Welche Rolle hat das Schicksal oder Glück bzw. Pech in deiner Karriere gespielt? **(Kü)**
- 39) Hast du dich im Kader schon benachteiligt gefühlt? **(KA)**
- 40) Bist du eher optimistisch oder eher pessimistisch, denkst du eher an den Erfolg oder an mögliche Misserfolge? **(HF, FM)**
- 41) Ist es für dich wichtiger, regelmässig mässig-gute Resultate oder Top- und aber auch Flopresultate zu zeigen? **(HF, FM)**
- 42) Hast du eine Lieblingsdisziplin? Welche? Wieso? **(SK)**
- 43) Wieso bist du im OL so stark? Welche ist deine entscheidende Stärke? **(SK, KA)**
- 44) Was braucht man, um im OL an die Spitze zu kommen?
- Was hast du schon davon? Was fehlt noch? **(SW)**

## Anhang 2

---

### Interview mit dem Sportpsychologen

#### **Du hast Leistungsmotivation gemacht und Athleten betreut. Was ist genau deine Aufgabe gewesen?**

Ich war an einem grossen Projekt bis 2003 als Physiotherapeut bei der Elite dabei und bei den Junioren als Psychologe. Dabei drehte es sich vor allem um Aspekte wie Selbstkontrolle und Motivation. Auch Verletzungen beim Sport standen im Mittelpunkt. Ich war eine Art Begleiter für alle. Sozusagen ein Betreuer für diejenigen, welche psychische oder physische Probleme hatten. Ich half auch, Probleme zu lösen, die mit dem Beruf zu tun hatten oder wo es darum ging, die Balance wieder zu finden. Manchmal musste man Leute auch bremsen, wenn sie zu viel Motivation hatten. Solche gibt es auch.

#### **Was hast du konkret rausgespürt bei der Arbeit?**

Die Topleute waren natürlich solche, welche alles für die WM gegeben hätten und entsprechend trainiert haben. Dies waren dann auch diejenigen, welche bei der WM dabei waren. Man konnte es daran sehen, dass sie ihr Training bis ins Feinste auf die WM abstimmten und ihr ganzes Leben darauf ausrichteten. Das ging bis hin zur Ernährung und dem Tagesablauf. Wenn man es an die Weltspitze schaffen will, dann braucht es auch diese absolute Lebensweise. Das ist zwangsläufig die Konsequenz, die man bewusst in Betracht ziehen muss.

#### **Muss die Zielsetzung realistisch sein?**

Man muss zwischen den unbewussten (Träume und Ähnliches) und den bewussten Zielen unterscheiden. Natürlich sind beide vonnöten. Die Topleute können sich meistens äusserst realistisch einschätzen. Sie haben zwar auch einen Traum, können aber zwischen ihrem Idealziel und ihrem wirklichen Optimum unterscheiden. Bei den Junioren hingegen ist es für viele schwieriger, eine realistische Zielsetzung zu verfolgen und die Träume in den Hintergrund zu stellen. Deshalb thematisiere ich das auch viel mit den Jugendlichen und hinterfrage bei ihnen, was denn nun ihre Ziele sind, welche Ziele realistisch sind und welche Träume. Wichtig ist zu erkennen, was das Optimum ist, welches eintreten kann. Zu vermitteln, sich selber gegenüber ehrlich zu bleiben, ist die Hauptarbeit bei der psychologischen Betreuung. So steigen die Chancen, dass, wenn es drauf ankommt, alle auch geistig gut vorbereitet sind. Natürlich gibt es auch Ausnahmekönner, aber die muss man im Vorfeld erkennen und gesondert betreuen. Erfahrung und Enttäuschungen spielen dabei eine wichtige Rolle.

#### **Für viele Junioren ist die Zielsetzung auch gänzlich unwichtig. Sie wollen einfach trainieren und schauen, was kommt. Was sagst du dazu?**

Vermutlich kommt es drauf an, wer einen fragt. Aber das kaufe ich ihnen (den Junioren) nicht wirklich ab. Ich glaube es ihnen nicht, dass sie keine Ziele haben. Sonst würde man nicht trainieren. Dabei kann so gut wie alles als Ziel gelten. Ob nun langfristig oder kurzfristig. Was aber fast allen schwer fällt, ist, für Junioren und Elite, die Ziele realistisch zu setzen und vor allem zu differenzieren. Wir helfen ihnen dabei zu erkennen, das Optimal-, Maximal- und Minimalziel zu definieren. So kann man auch weitermachen, wenn man mal ein Leistungstief hatte. Diejenigen, die das können, laufen alle viel konstanter und das zeichnet sich auch beim Resultat ab. So kommt man auch seinen Träumen immer ein Stückchen näher. Man bringt ihnen auch bei, dass es verschiedene Arten von Zielen gibt. Leistungsziele und Verhaltensziele (Massnahmen zur Zielerreichung) müssen ineinander greifen, um eine gute Leistung zu erbringen. Darin liegt die Möglichkeit, alles zu definieren.

### **Erkanntest du auch andere Unterschiede zwischen den Topläufern und denen, die es noch nicht in die Elite geschafft hatten (Frustabbau, Resultate anerkennen, etc.)?**

Also, die Jüngeren machen vor allem die äusseren Umstände für ihre Versagen verantwortlich und kommen erst später zur Erkenntnis, dass sie den Fehler bei sich selber suchen müssen. Aber das ist allgemein so. Wenn einem etwas gelingt, hat man es sich selber zu verdanken, wenn einem etwas misslingt, sind alle anderen schuld. Aber auch im Eliteteam gibt es Unterschiede. Sprich, dass einige die Schuld ebenfalls bei den anderen suchen. Das sind meistens die Wackelkandidaten auf den Plätzen Acht, Neun und Zehn. Denen muss man dann klar machen, dass sie anfangen müssen, die Fehler bei sich zu suchen und nicht bei der Trainerin. Aber die Top-Leute sind schon sehr gut darin, sich einzuschätzen und ihre Fehler zu akzeptieren. Auch das Verarbeiten geht um einiges schneller. Es ist aber äusserst schwer, den Schritt zu machen, einen Fehler allgemein zu akzeptieren und weiterzumachen. Darunter fällt auch das Bedürfnis, im Nachhinein etwas gut machen zu wollen. Auch das muss man vergessen können. Es ist ein Thema, welches für alle schwer ist und keinem einfach so gelingt. Unterstützung ist dabei extrem wichtig. Ob nun vom Trainer, von den anderen Mitgliedern des Teams oder anderen. Aber es ist natürlich eine Sache, darüber zu reden, und eine andere, es wirklich zu tun.

### **Du hast ein Projekt mit den Junioren. Was machst du da konkret?**

Das Projekt läuft im Moment weiter unter dem Fokus Tessin. Dabei geht es einerseits um den Umgang mit Druck. Weiter geht es um die Grundlagenausbildung. Also, welche Dinge müssen bei der Psychologie im Spitzensport beachtet werden. Visualisierungsübungen und Ähnliches. Alles fliesst dabei möglichst ins aktive Training ein. Also, Prognosetraining und Konzentrationstraining. Wie man Routenentscheidungen trifft und mit störenden Faktoren umgeht. Aktive Entwicklung von Strategien. Weiter machen wir auch Trainingssimulationen, indem wir sie auf einem Lauf mit der Videokamera begleiten und das Video später auswerten. Natürlich machen wir auch Einzelgespräche, wenn es nötig ist. Es geht also hauptsächlich darum, die Grundlagen zu vermitteln und die Möglichkeiten kennen zu lernen.

### **Wie reagieren die Athleten?**

Sehr unterschiedlich. Der Stoff ist ja schliesslich grösser geworden. Vieles ist aber dafür kein Neuland mehr, da es bereits in der Regionalkaderstufe vermittelt wird. Viele sind äusserst offen, da sie sich bewusst sind, dass dies zum Leistungssport dazu gehört und nichts Guru-Mässiges an sich hat. Man arbeitet am gesunden Menschen und probiert, eine Optimierung zu erreichen. Man ist sich natürlich bewusst, dass einige weniger daraus mitnehmen als andere. Schliesslich müssen im Endeffekt sie die Arbeit machen und nicht wir. Aber es gibt natürlich auch Widerstände. Vor allem von den Regionaltrainern. Wir haben uns da noch nicht ganz gefunden. Wir können eben nur unterstützen und begleiten. Aber die Hauptarbeit müssen die Trainer machen.

### **Wie lange läuft das Projekt?**

Das läuft nun offiziell aus. Ende dieses Jahrs. Dann werden wir darüber diskutieren, wie wir es weiterführen wollen. Die allgemeine Stimmung geht in die Richtung, dass es als Konstante weitergeführt werden soll. Das wird dann alles noch ausdiskutiert werden. Einführungskurse und Karriereplanung sollen auch mit reingenommen werden. Dafür wird es vermehrt Einzelgespräche brauchen.

### **Führt ihr auch Gespräche über Motivation, Karriere und die Zugehörigkeit zur Elite?**

Man muss unterscheiden zwischen dem heutigen Eliteteam und dem vor zwei Jahren. Die Erkenntnis, dass man bis zu sieben Jahren investieren muss, ausser man ist ein Ausnahmetalent, ist heutzutage allgegenwärtig. Bei den Junioren ist die Diskrepanz dagegen viel höher. Einige rutschen da einfach rein und sind sich gar nicht bewusst, in was sie da reingekommen sind. Es zeigt sich dann, wenn sie sich entscheiden müssen, was für sie wichtiger ist. Ich sage den Neuen deshalb schon möglichst früh, dass sie einiges werden investieren müssen, wenn sie es weiter bringen wollen. Dazu muss man noch

bemerken, dass in der Schweiz bei den Junioren an der unteren Grenze trainiert wird – im Vergleich zu anderen Ländern.

### **Hast du Unterschiede zwischen den Männern und Frauen bemerkt?**

Schwierige Frage. Der Frauenbereich ist beim OL natürlich sehr dünn, was für uns ein grosses Problem darstellt. Ich kann nun aber nicht pauschal beantworten, ob ich einen grossen Unterschied zwischen den Männern und Frauen wahrgenommen habe. Mir ist ein wenig aufgefallen, dass bei den Frauen es tendenziell sehr viele Aussteigerinnen gibt, wenn es mal nicht so gut läuft. Auch talentierte Läuferinnen, welche heute gute Positionen haben könnten. Das ist ein Unterschied, den ich bemerkt habe. Neuere Juniorinnen sind aber wieder bereit, viel zu investieren und Anderes in den Hintergrund zu stellen für den OL. Die Umstände spielen dabei wahrscheinlich eine grössere Rolle, als wir denken. Bei den Männern gibt es mehr solche, die nach einem Misserfolg probieren, es nochmals zu schaffen. Aus dieser Perspektive gibt es wohl schon Unterschiede. Bei den Männern ist die Konkurrenzsituation aber im Moment auch sehr komfortabel.

### **Wie liegt die Leistungsmotivation bei den OL-Läufern im Vergleich zu anderen Sportarten?**

Es gibt sicher noch Verbesserungspotential. Im Juniorenlager würde ich mir zum Beispiel etwas mehr Konsequenz wünschen und regional von den Verbänden und Clubs mehr leistungsorientiertes Verhalten. Da könnte man mehr rausholen im Vergleich zu anderen Sportarten. Sonst kann man in Bezug auf Leistungsmotivation keinen grossen Unterschied zu anderen Sportarten feststellen. Es wird sehr seriös gearbeitet. Die Trainerinnen und Trainer zeigen auch eine gute Bereitschaft.

### **Was könnte im Spitzensport den Unterschied ausmachen zwischen Sieg und Niederlage – vom Gesichtspunkt der Zielsetzung, der Risikofreudigkeit und der Motivation her?**

Ich glaube, dass die Sieger konsequenter und vor allem beharrlicher sind. Sie haben extrem viel Freude an der Sache. Risikobereitschaft, denke ich, spielt meiner Meinung nach teilweise eine Rolle, wenn man es nicht kopflos macht, sondern dosiert. Im Wettkampf sind es die, die nicht von Fehlern sprechen, sondern von anderen Wegen, es zu schaffen. Sie können ihre Gedanken kanalisieren und auf das fokussieren, was kommt. Sie können ihre Emotionen umpolen und auf positive Weise nutzen. Das sind die grossen Unterschiede. Der totale Wille zu kämpfen, kommt natürlich noch hinzu und das Bedürfnis, den eigenen Weg zu gehen, sowie die Bereitschaft dazu. Die Bestätigung erfolgt dann auch nicht nur durch das Resultat, sondern durch die Tatsache, dass man macht, was man gerne machen möchte. Man sieht das im Umgang mit Verletzungen. Diejenigen, die damit umgehen können, sind meistens die, die es weiter bringen.

### **Gehört zur Leistungsmotivation die Bereitschaft, den Körper zu verändern, also mit dem Gewicht zu spielen und so?**

Es hat sicher mit der individuellen Risikobereitschaft zu tun. Aber ich persönlich denke, dass bei allen die persönliche Gesundheit im Vordergrund steht. Und ich habe bis jetzt auch von niemandem etwas Gegenteiliges gehört. Das Gefährliche ist dabei die Wahrnehmung der Grenze, was noch gesund ist. Da ist die Rückmeldung von der Öffentlichkeit dazu. Bei den Frauen kommt da natürlich auch noch das propagierte perfekte Frauenbild dazu. Das kann zuweilen doch hinderlich sein. Die meisten schaffen es jedoch, auf dem Grat zu wandern, gesund zu bleiben und das Maximum herauszuholen. Es ist nun mal eine Frage, die immer präsent sein wird. Eine graue Zone, deren Optimum zu finden eine schwere Sache ist. Ich würde jedem sagen, dass die Gesundheit im Vordergrund steht und dass man abbremsen können muss. Aber die Wahrnehmung des Einzelnen ist dabei ausschlaggebend. Bei den Frauen etwas extremer als bei den Männern. Ein Kriterium ist auch das Soziale. Das gibt den Ausschlag, wie viel ein Einzelner bereit ist, für den Sport aufzugeben. Wenn man diese Bereitschaft nicht mitbringt, dann wird man zwar bei Olympia mitlaufen, aber sicher nicht gewinnen.

## Anhang 3

### Das Kategoriensystem der Untersuchung

Dimension	Kategorie	Definition	Ankerbeispiele	Verknüpfungen Bemerkungen
Allg. Motivation	OL-Einstieg	Wie bist du Orientierungsläufer geworden?	<p><i>Ich habe schon recht früh mit OL begonnen. Mein Vater hat uns schon früh mitgenommen und wir sind jeweils als Familie gelaufen. Ich habe dann einen OL-Kurs besucht mit ca. 12 Jahren und es hat mir recht gut gefallen und so habe ich angefangen, richtig OL zu machen.</i></p> <p><i>Ich habe lange zuerst Handball und dann auch Volleyball gespielt, aber immer parallel auch OL gemacht. Am Anfang sind die Leute entscheidend gewesen, im OL-Lager habe ich lustige Kollegen kennen gelernt. Ich war alleine dort und kannte niemanden. Der OL war aber nicht sehr wichtig. Mit 15 bin ich dann gut gewesen an einem OL und ich habe mich für den OL entschieden.</i></p>	
	Faszination OL	Was fasziniert dich bei dieser Sportart?	<p><i>Es fasziniert mich das Zusammenspiel des Läuferischen mit dem Mentalen, es ist nicht nur rennen und es ist in der Natur.</i></p> <p><i>Was mich jetzt fasziniert, ist die Kombination der verschiedenen Aspekte im OL. Es gibt auch keine messbare physische Leistung, es gibt viel Unmessbares, das zusammenstimmen muss. Du kannst nicht 100% analysieren, wieso jemand Weltmeister geworden ist.</i></p>	

	Entscheidung Spitzensport	Wann und wieso hast du dich für den Spitzensport entschieden?	<p><i>Es gibt nicht ein Schlüsselerlebnis, das mich dazu bewogen hätte zu sagen, jetzt mache ich Spitzensport. Ich bin eigentlich so hineingerutscht, es geschah nicht bewusst. Es gab sicher Persönlichkeiten, die mich in der unsicheren Juniorenzeit unterstützt haben. Dadurch habe ich gezielt weiter gearbeitet. Vielleicht, weil ich auch mit 16 Jahren schon auf Schweizerniveau gute Resultate erzielt habe, im OL wie auch in der Leichtathletik. Da wusste ich eigentlich schon, dass ich in Richtung Spitzensport weiter machen wollte.</i></p> <p><i>Es ist eine kontinuierliche Entwicklung gewesen. Mit 13 Jahren bin ich für das regionale Kader selektioniert worden und ich habe ein bisschen mehr trainiert und es ist auch immer gut gelaufen, ich habe auch immer gute Resultate gehabt.</i></p>	
	Motivation zum Spitzensport	Wieso treibst du zurzeit Spitzensport, was motiviert dich?	<p><i>Das ist eine gute Frage. Es fasziniert mich, Leistungen zu erbringen. Vielleicht auch, dass man gerne den anderen zeigen kann, wie gut man ist. Und Erfolg haben ist etwas Schönes. Ein guter Lauf und gewinnen ist für mich immer ein tolles Gefühl.</i></p> <p><i>Weil es dem Leben einen guten Sinn gibt, ich habe etwas, woran ich mich messen und entwickeln kann. Und es gibt mir einen roten Faden im Leben, das ist vielleicht das, was andere Leute primär in der Ausbildung suchen. Ich habe zuerst eine Lehre gemacht, dann das Gymnasium, dann habe ich angefangen zu studieren, aber das Wichtigste war immer der Sport. Damit kann ich mich identifizieren und definieren.</i></p> <p><i>Der Erfolg ist eine Genugtuung, sehen, dass ich es auch erreichen kann. Nach dem Motto,</i></p>	

			<i>wenn die anderen es können, dann kann ich es auch. Dann auch in der Welt herumreisen. Wenn man gut ist, hat man die Möglichkeit zu reisen, z.B. nach Japan an die WM zu gehen, nach Brasilien an die Militärmeisterschaft.</i>	
Training	Sozialform des Trainings	Wie trainierst du in der Regel?	<p><i>Ich trainiere schon recht viel alleine, wobei es schon eindeutig mehr Spass macht mit Kollegen, aber eben dann haben sie nicht das gleiche Trainingsprogramm und so. Ja, und alleine trainieren, dies ist halt dann auch noch ein Grund, dass man nicht immer so motiviert ist.</i></p> <p><i>Eigentlich trainiere ich gerne mit Kollegen, jetzt mache ich etwa 50-50. 50% alleine und 50% mit Kollegen.</i></p>	
	Trainingsplan	Hast du ein Trainingsprogramm? Wenn ja, wer hat es geschrieben?	<p><i>Ja, ich schreibe es eigentlich immer selber und bespreche es dann mit dem Betreuer und er gibt mir dann noch Tipps und dann passen wir es zusammen an. Ich halte mich grundsätzlich schon an mein Programm. Für mich ist es zwar nicht so wichtig, jedes Training genau an diesem Tag durchzuziehen, wo es geplant ist, weil manchmal ist man müde oder man muss in der Schule Prioritäten setzen und da bin ich noch flexibel, ich habe nicht ein stures Trainingsprogramm, welches ich durchziehe.</i></p> <p><i>Ich plane von Woche zu Woche. Ich habe eine grobe Monatsplanung, aber die Wochenplanung ist wichtiger. Der persönliche Betreuer hat mir den Grobplan gegeben, die Wochenplanung mache ich aber selber.</i></p>	

	Trainingsmotivation	<p>Trainierst du gerne? Bist du immer motiviert? Wenn nein, wie kannst du dich motivieren, so viel zu trainieren?</p>	<p><i>Ich bewege mich gerne und der Rest gehört einfach dazu.</i></p> <p><i>Meistens. Es kommt eigentlich nicht auf den Inhalt des Trainings an, ob ich Lust habe oder nicht. Sondern wenn ich müde bin und abends um 7 Uhr nach Hause komme und ich weiss, dass, wenn ich gut werden will, ich einfach nochmals trainieren gehen muss. Es ist das, es ist unabhängig vom Inhalt. Aber wenn ich genug Zeit habe, trainiere ich gerne. Also ich hatte bis jetzt kaum Motivationsschwierigkeiten, um trainieren zu gehen, weil ich immer wusste, was ich damit erreichen will. Und wenn ich einmal nicht mehr genau wusste, was ich will, wenn du kein Ziel mehr hast, dann habe ich sofort Mühe gehabt.</i></p>	
	Liebblings- trainingsform	<p>Wie/was trainierst du am liebsten?</p>	<p><i>Ich finde die Vielseitigkeit toll, ich mache gerne schnelle Trainings, trainiere auch mit den Leichtathleten zusammen, darum gefällt es mir auch auf der Bahn, einmal nur das Läuferische zu messen. Die längeren Läufe, 2h, gefallen mir auch, weniger liebe ich die einstündigen Trainings auf der immer gleichen Runde.</i></p> <p><i>Das Lauftraining mache ich lieber als das harte Training, aber ich renne halt auch lieber. Das harte Training ist eigentlich nicht so eine Freude. Krafttraining mache ich auch, aber nicht unbedingt gern.</i></p>	
	Umfang	<p>Wie viel trainierst du zurzeit?</p>	<p><i>Ich trainiere 9-14 Einheiten pro Woche, d.h. 9-18 Stunden pro Woche.</i></p> <p><i>Ich trainiere etwa jeden Tag einmal. Es ist immer wieder so gewesen, dass ich, wenn ich mir im Winter zu viel vorgenommen hatte, auch immer wieder verletzt war. Ich habe dann</i></p>	



			<i>weniger machen müssen, als ich eigentlich wollte. Es sagen mir immer alle, dass ich zu wenig trainiere, aber ja, es geht nicht anders.</i>	
Ziele	Ziele 04	Welche Ziele hast du dir für die letzte Saison (2004) gesetzt?	<p><i>Das Saisonziel war, dass ich mich wieder wohl fühlte und wieder Spass am OL bekomme.</i></p> <p><i>Die Teilnahme am Euromeeting in Ungarn, im Herbst und im Frühling, ... es ist sowieso anders gewesen, weil ich krank war und das Ziel nicht erreicht habe, darum weiss ich es nicht mehr. Als Ersatzziel habe ich dann den 50 km-OL genommen.</i></p> <p><i>Ich wollte an die EM gehen, ich dachte entweder EM oder WM, aber eher EM, weil das Gelände mir eher entsprochen hätte. Ich wollte auch wieder gut trainieren können, mich für das Trainingslager in Japan selektionieren und am Weltcupfinal laufen.</i></p>	
	Ziele 04 erreicht	Hast du die Ziele der Saison 2004 erreicht?	<p><i>Ja, die meisten schon.</i></p> <p><i>Die EM war ein Ziel, bei der WM dachte ich jedoch, dass das wahrscheinlich noch nicht gerade reicht. Es hat ja dann doch gereicht und das war sehr überraschend.</i></p> <p><i>Ja, doch, im Nachhinein muss ich sagen, dass die Planung eigentlich nicht so gut war, wie wir es gemacht haben. Weil, wir haben die EM und die WM eben nicht hineingenommen und nachher hatte ich von Juni bis September eigentlich nur Wettkämpfe. Und sonst habe ich das Gefühl, die Ziele erreicht zu haben.</i></p>	

	Ziele 04, real./unreal.	Waren die Ziele der letzten Saison realistisch?	<p><i>Ja. Für mich ist es recht einfach, Ziele zu setzen, weil ich weiss, dass ich, wenn ich gut bin, ganz vorne bin. Ich kann mich auch sehr gut einschätzen.</i></p> <p><i>Ja, zum Teil habe ich natürlich schon so Ziele gehabt... ich wurde natürlich auch übermütig wegen der EM und habe mir das Ziel gesetzt, dort einen Podestplatz zu bekommen und nachher an der KOM bin ich dann auch 2. geworden, überraschend. Und da habe ich gedacht, jetzt könnte ich ja an der WM auch noch einen Podestplatz schaffen, aber ich denke, ich brauche noch so ein wenig höher gesetzte Ziele.</i></p>	
	Wichtigkeit der Ziele	Wie wichtig ist es für dich, Ziele zu haben?	<p><i>Es ist für mich sehr wichtig, Ziele sind der Grund, wieso ich trainiere. Es gibt Leute, die viel trainieren, weil sie es gerne machen und „lässig“ finden, aber ich trainiere viel leistungsmässig, nur weil ich ein Ziel habe. Ich brauche Ziele.</i></p> <p><i>Ja, das habe ich mich auch schon oft gefragt. Ich denke, es gehört einfach dazu. Ich würde mir wahrscheinlich einfach automatisch ein Ziel setzen, wenn ich es nicht vom Trainer aus müsste. Ich denke, im Kopf überlegt man sich automatisch, was man wo erreichen will, was drin liegt. Ob man das nun konkret aufschreibt oder nur denkt.</i></p>	
	Endziel im OL	Was ist langfristig dein Ziel im OL? Was möchtest du im OL erreichen?	<p><i>Der Traum wäre, einmal ein Weltmeister bei der Elite. Das wäre das höchste Ziel.</i></p> <p><i>Ja, mein Ziel ist immer besser werden, immer das Beste machen. Ich habe auch Mühe mit solchen Verpflichtungen. Ich habe Mühe, mir langfristig ein Ziel zu setzen. Ich habe bis jetzt</i></p>	<p>Selbstwirksamkeit \ Fähigkeiten Zielerreichung</p> <p>Selbstwirksamkeit \ Investitionsbereitschaft Endziel</p>

			<i>vorweg immer das Beste gemacht und es hat sich irgendwie schon bewährt.</i>	
	kurzfristige/ langfristige Ziele	Setzt du lieber kurzfristige oder langfristige Ziele?	<p><i>Ich bin schon eher auf den langfristigen Zielen. Ich setze mir schon kurzfristige Ziele, aber die kurzfristigen sind meistens Anhaltspunkte für die langfristigen.</i></p> <p><i>Ich setze am liebsten Ziele bis zu einem Jahr. Langfristige Ziele sind ein wenig Spekulationen. Ich kann auch spekulieren und denken, wenn ich mich weiter so entwickle, dann kann ich in 2-3 Jahren etwas erreichen. Ich konzentriere mich aber auf die jetzige Situation, auf meine aktuellen Möglichkeiten.</i></p>	Unterscheidung Anfang Karriere, Teilziele
	realistische Ziele	Hast du lieber realistische Ziele oder eher Visionen, Träume?	<p><i>Ich denke, beides. Ziele, die ich erreichen kann, sind im Nachhinein ein Erfolg. Aber es gibt sicher auch Visionen, die wichtig sind, sie sind eher langfristig, ich kann sie noch nicht erreichen. Ich finde es aber auch wichtig, dass man zwischendurch Ziele erreichen kann.</i></p> <p><i>Ich denke, ich brauche noch so ein wenig höher gesetzte Ziele.</i></p>	
Attribution	Attribution guter Lauf	Nehmen wir einen sehr guten Wettkampf aus der letzten Saison und versuchen wir, diesen zu analysieren: Wie kannst du dir deinen Erfolg erklären?	<p><i>Ich glaube, zuerst war die Vorbereitung gut gelungen und ich habe gewusst, dass es eine gute Vorbereitung gewesen war. Als ich an der WM am Start gestanden bin, habe ich gewusst, dass ich alles dafür gemacht hatte, was ich machen konnte. Ich wollte dann schauen, was rauskommt. Ich hatte auch die grosse Sicherheit, dass ich läuferisch mehr als genug in Form war, so konnte ich mir sogar noch etwas leisten.</i></p> <p><i>Ja, ich hatte einen perfekten Lauf. Vielleicht habe ich auch ein wenig Glück gehabt, aber ich habe das Resultat verdient.</i></p>	Hoffnung/Furcht \ Guter Lauf, emot. Reaktion

	Attribution schlechter Lauf	<p>Nehmen wir einen sehr schlechten Wettkampf aus der letzten Saison und versuchen wir, diesen zu analysieren: Wie kannst du dir deinen Misserfolg erklären?</p> <p>Wenn du dein Ziel nicht erreichst, wo liegt meistens die Ursache? Sind die anderen stärker gewesen oder hast du eher Fehler gemacht?</p>	<p><i>Ich habe mich nicht so seriös darauf vorbereitet, dann habe ich kein wirkliches Ziel gehabt. Es ist einfach vieles falsch gelaufen, es hat Folgefehler gegeben und Sachen, wo ich sonst nicht gemacht habe, und dies ist wahrscheinlich, weil ich nicht so bei der Sache war, ich war dort gar nicht so richtig auf den OL eingestellt.</i></p> <p><i>Ich erinnere mich an einen Testlauf, bei dem die Karte mässig aufgenommen worden war. Dort war ich ziemlich frustriert. Es gab zwei Läufe an jenem Tag: Beim ersten Lauf war ich sehr gut und beim zweiten dachte ich, ich könnte noch schneller laufen. Es ging aber schlecht. Ich war sehr genervt, ich wusste aber nicht, gegen wen; gegen mich, weil ich Fehler gemacht hatte, gegen den Kartenaufnehmer, der die Karte schlecht aufgenommen hatte, gegen den Trainer, der den Selektionslauf in diesem Wald organisiert hatte.</i></p>	Ursache bei der Nichterreichung des Ziels Begründung des schlechten Laufes
	Attribution Ziele 04	<p>Warum hast du die Ziele der Saison 2004 nicht erreicht?</p> <p>Wie hast du die Ziele der Saison 2004 erreicht?</p>	<p><i>Es ist einfach das Gesundheitliche, ich hatte das Pfeiffersche Drüsenfieber und war einfach noch nicht voll ausgeheilt.</i></p> <p><i>Der Hauptgrund war, dass ich während der ganzen Saison, während der ganzen Vorbereitung zu wenig motiviert war. Ich habe immer trainiert und ich bin auch länger in Schweden gewesen, aber das gute Gefühl hat ein wenig gefehlt.</i></p>	Unterscheidung, Teilziele, Ersatzziele
	Attribution Saison 04	<p>Hast du das Gefühl, dass du die Resultate der letzten Saison verdient hast?</p>	<p><i>Ja, ich denke schon, dass ich sie verdient habe. Ich habe mich auch seriös darauf vorbereitet und entsprechend trainiert.</i></p> <p><i>Ich habe v.a. Teilziele erreicht. Im läuferischen Bereich z.B. geht mein Ziel über mehrere Jahre hinaus. Ich habe Fortschritte gemacht,</i></p>	

			<p><i>aber ich muss mich noch verbessern.</i></p> <p><i>Ich habe sie sicher verdient. Aber bei der Staffel an der Junioren-WM sind es halt drei Läufer, die die Verantwortung tragen.</i></p>	
	Attribution Karriere	Hast du deine Resultate während deiner Karriere immer verdient?	<p><i>Ich habe nie gross Pech gehabt. Ich habe ab und zu Glück gehabt, aber nicht so, dass ich es nicht verdient hätte. Ich habe meine Resultate verdient, ich habe dafür viel investiert.</i></p> <p><i>Ich denke, ich kann mit den ersten internationalen Anlässen zufrieden sein, aber ich denke, wenn ich Glück gehabt hätte, wäre mehr drin gelegen und wenn ich Pech gehabt hätte, weniger. Ich denke, ich werde noch mehr Chancen haben, um einmal ein Topresultat zu bringen, und irgendwann kommt das Glück auch noch dazu.</i></p> <p><i>Zum Teil war es nicht 100% verdient. An der CISM bin ich Sechster geworden, ich bin relativ spät gestartet und es hatte schon Spuren am Boden. Dies hat sicher eine Rolle gespielt, ich konnte aber nichts dafür.</i></p>	
	Attribution Hauptstärke	Wieso bist du im OL so stark? Welche ist deine entscheidende Stärke?	<p><i>Ich verfolge meine Ziele mit grossem Ehrgeiz und setze mich 100% ein, um diese zu erreichen.</i></p> <p><i>Läuferisch bin ich eher bei den Stärkeren. Auch die Groborientierung ist sicher eine Stärke, auch meistens meine Routenwahl.</i></p> <p><i>Einerseits habe ich Talent, ein wenig braucht man es, um stark zu sein. Dann trainiere ich gerne. Meine Stärke ist dann mein technisches Können, mein Vorstellungsvermögen.</i></p>	

	Benachteiligung im Kader	Hast du dich im Kader schon benachteiligt gefühlt? Wenn ja, wieso?	<i>Nein, eher das Gegenteil.</i>  <i>Ja. Also WM 2003, als sie mich nicht selektioniert haben, das war in meinen Augen schon sehr komisch. Also nicht nur in meinen Augen, auch in den Augen anderer. Ich habe auch schon vorher bei Selektionen manchmal das Gefühl gehabt, benachteiligt zu sein.</i>	Unterscheidung Trainer, AthletInnen, Umfeld, Druck, ...
Handlungskontrolle	Fehlerkonzept	Nehmen wir an, du bist im Wald und du weisst nicht, wo du dich genau auf der Karte befindest: Was denkst du? Was machst du? Hast du eine spezielle Strategie?	<i>Eigentlich, mich so schnell wie möglich aufzufangen. Ich gehe selten zurück, um neu anzufangen, wobei dies gar nicht so schlecht wäre. Vielmals ist es so, dass ich hin- und hergehe und hoffe, ihn trotzdem noch zu finden, dies ist schon näher bei mir.</i>  <i>Ich habe einige Strategien, je nach Situation. Ich versuche mich, möglichst schnell wieder aufzufangen, ich stehe aber auch still und überlege, wann ich zum letzten Mal sicher war, und dann kontrolliere ich, wo durch ich gelaufen bin.</i>  <i>Wenn jemand in der Nähe ist, dann frage ich relativ schnell, obwohl es bei den anderen Athletinnen nicht sehr beliebt ist. Ich finde, was soll ich sonst machen, wenn ich nicht weiss, wo ich bin. Es ist die effizienteste Art herauszufinden, wo man ist.</i>	
	Fehlerreaktion	Was denkst du nach einem Fehler? Wie reagierst du?	<i>Ich rege mich schon ein wenig auf, aber dann geht es schon. Ich lasse mich ein wenig ablenken, aber dann versuche ich, so gut wie möglich weiterzulaufen. Wenn ich aber einen grossen Fehler mache und viel Zeit verliere, dann kann ich mich nicht mehr motivieren, weil ich merke, dass ich den Wettkampf nicht mehr gewinnen kann oder dass ich einfach zu viel Zeit verloren habe. Mir fehlt der absolute Siegerwille, ich kann nicht nach einem Fehler</i>	

			<p><i>mit besten Zwischenzeiten weiter bis ins Ziel laufen. Ich bin nicht so ehrgeizig.</i></p> <p><i>Jetzt muss ich Gas geben. Ich rege mich einfach auf, wenn ich einen Fehler mache, ich denke „scheisse“. Bei einem wichtigen Wettkampf kann ich mich dann wieder motivieren, bei den anderen habe ich schon gedacht, dass der Lauf „in die Hose gegangen ist“ und ich war überhaupt nicht mehr motiviert. Manchmal vergesse ich den Fehler, im Ziel merke ich aber, dass der Fehler mir mehr Zeit gekostet hat, als ich gedacht habe. Die grossen Fehler, die bleiben aber immer im Hinterkopf.</i></p> <p><i>Ja, ich renne einfach weiter, weil sonst geht es in die Hose. Ich versuche einfach, nicht mehr daran herumzustudieren.</i></p>	
	Aus der Ruhe bringen	Lässt du dich schnell aus der Ruhe bringen?	<p><i>Ich denke, ich lasse mich nicht so schnell aus der Ruhe bringen.</i></p> <p><i>Je nach Situation, ich kann mich aber auch schnell wieder konzentrieren.</i></p>	
	Reaktion auf Unerwartetes	Wenn während des Wettkampfs etwas Unerwartetes passiert, was denkst du, wie reagierst du?	<p><i>Ich denke schon, dass es mich beschäftigt, wenn etwas Unerwartetes passiert. Doch ich denke, dass es mich aus der Ruhe bringen wird, wenn plötzlich eine Sperrung kommt oder jetzt kommt dieser schon von hinten.</i></p> <p><i>Ich lasse mich zum Teil ablenken. Wenn mich ein Gegner unerwartet einholt, dann denke ich „oh nein, wie konnte das passieren, wo liegt das Problem“. Zum Teil überlege ich auch, wo ich die Zeit verloren habe. Dann denke ich, dass man zu zweit besser laufen kann und versuche, vom anderen zu profitieren, der andere profitiert auch. Ich versuche das</i></p>	

			<i>Positive zu sehen, zu zweit ist man sicher schneller. Wichtig ist, dass ich die Motivation und das Selbstvertrauen nicht verliere, sonst geht es nicht mehr.</i>	
	Routenwahl	Bei einer Routenwahl, betrachtest du eher viele (alle) Varianten oder entscheidest du dich schnell für eine?	<p><i>Ich bin einer, der eigentlich alle Varianten anschaut und dann entscheidet. Es ist mir auch schon passiert, dass ich mich umentschieden habe.</i></p> <p><i>Ich probiere, alles zu sehen.</i></p> <p><i>Ich entscheide relativ langsam. Ich habe Mühe, mich zu entscheiden. Wenn ich nicht genau sagen kann, welche Route besser ist, dann nehme ich die eine und denke, dass vielleicht die andere besser ist, es ist schwierig. Meistens bleibe ich dann auf meiner Route, ich habe mich selten umentschieden. Ich bin aber nicht die Person, die schnell auf die Karte schaut und sich schnell entscheidet.</i></p>	
	Bewertung Taktik	Hast du im Nachhinein die richtige Entscheidung (Routenwahl, Risiko ..) getroffen? Lohnt es sich, so zu laufen? Hast du die richtige Taktik?	<p><i>Ja, das risikoreiche Verhalten zeigt sich bei meinen Resultaten sehr deutlich. Entweder bin ich 1. oder 5. oder 6., es ist immer noch gut, aber ich bin selten 2. oder 3. Mir ist es aber wohler so, als immer Dritte zu sein! Es passt mehr zu mir.</i></p> <p><i>Direkt laufen wäre vielleicht besser, aber dann wäre auch die Fehlerquote grösser. Ich verliere so weniger Zeit, als wenn ich mehr Fehler machen würde.</i></p>	Risikofreude
	Andere Gedanken während des Laufs	Hast du während des Laufs auch andere Gedanken, die mit dem Wettkampf nichts zu tun haben? Wie beeinflussen diese Gedanken den Lauf?	<i>Ja, meistens sind es störende Gedanken und sie haben eigentlich keinen Platz, denn ich habe ein sehr hohes Konzentrationsniveau auch während der Grobphase eines Laufes. Ich habe schon viele Strategien ausprobiert, z.B. auch einmal, diese Gedanken zuzulassen.</i>	



			<p><i>Aber ich musste schlussendlich für mich feststellen, dass ich diese Gedanken möglichst nicht zulassen darf oder sicher minimieren muss.</i></p> <p><i>Ja, aber nur kurz. Ich kann mich dann wieder auf den OL konzentrieren.</i></p> <p><i>Wenig, praktisch nie, ich bin recht konzentriert.</i></p>	
	Wahrnehmung des Waldes	Was nimmst du während des Wettkampfes von deiner Umgebung wahr?	<p><i>Je länger man läuft, desto mehr nimmt man wahr. So empfinde ich es zumindest.</i></p> <p><i>Ich merke nicht so viel, ich weiss nicht, ob es schön ist oder nicht. Vielleicht merke ich es, aber ich schaue nicht gross rundherum. Es ist mir eigentlich auch egal, ob es schön ist oder nicht.</i></p>	
	Wettkampfvorbereitung	Wie bereitest du dich auf einen wichtigen Wettkampf vor?	<p><i>Eigentlich nicht. Aber ich achte darauf, dass ich etwa zwei Wochen vor den wichtigen Wettkämpfen anfangs, härter und mehr zu trainieren. Aber sonst eigentlich nicht. Es ist wichtiger, sich mental schon früh ein Ziel zu setzen.</i></p> <p><i>Ich habe mein ultimatives Ritual noch nicht gefunden. Ich bin nicht extrem ritualgläubig oder so. Ich glaube, es geht mir mehr darum, dass ich meinen idealen Tag finde. Wie, ist mir eigentlich egal. In diesem Jahr habe ich selbst noch keinen Grosseinsatz gehabt und der letzte ist schon recht lange zurück und darum ist es schwierig, hierauf zu antworten.</i></p>	
	Startliste	Schaust du, wer vor und hinter dir startet? Wieso?	<p><i>Ja. Teilweise kann es eine Hilfe sein. Wenn vorne jemand ist, von dem ich denke, dass ich ihn einholen könnte, dann kann ich es als Motivation brauchen. Und auch umgekehrt. Also, wenn hinter mir jemand ist, der mich</i></p>	

			<p><i>einholen kann, dann kann ich mich schon mal darauf vorbereiten. Was aber nicht heisst, dass schon alles verloren ist.</i></p> <p><i>Ja, wenn ich es nicht weiss, werde ich nervös. Ich weiss dann nicht, wen ich im Wald erwarten kann.</i></p> <p><i>Ich habe es früher gemacht, aber jetzt mache ich es nicht mehr. Ich schaue nur meine Zeit an. Ich habe gemerkt, dass es für mich nicht gut ist, weil es mich nervös macht. Es ist nicht gut.</i></p>	
Hoffnung/Furcht	Relativierung des Resultates	Bist du nach einem Sieg oder nach einem guten Lauf stolz oder versuchst du, das Resultat zu relativieren?	<p><i>Ich versuche auch für mich, die Erfolge zu relativieren, ich will nicht überheblich werden.</i></p> <p><i>In meinem Innern kann ich mich sehr freuen und es geniessen, aber zeigen kann ich es nicht so gut. Und sage dann vielleicht „ja, es war gut, aber es hätte besser sein können“. Aber im Innern weiss ich, dass es gut war, aber dies ist einfach meine Art.</i></p> <p><i>Ich geniesse sie schon.</i></p>	
	Optimistisch/pessimistisch	Bist du eher optimistisch oder eher pessimistisch, denkst du eher an den Erfolg oder an mögliche Misserfolge?	<p><i>Ich versuche schon eher, der Optimist zu sein. Es kommt aber automatisch auch nach einem Misserfolg das Pessimistische, welches dann aufkommt.</i></p> <p><i>Sehr wahrscheinlich pessimistisch, ich denke eher an die Fehler.</i></p> <p><i>Ich bin sehr optimistisch.</i></p>	
	Schlechter Lauf, emot. Reaktion	Wie hast du dich nach dem schlechten Wettkampf gefühlt? Wie hast du reagiert, wie hast du dich erholt?	<p><i>Wenn es mal Abstürze infolge Fehler gibt, dann bleibt das schon länger im Gedächtnis haften, aber sonst kann man es schnell vergessen.</i></p>	Attribution \ Attribution schlechter Lauf

			<p><i>Beim Auslaufen habe ich mir überlegt, wieso ich so viele Fehler gemacht hatte, und so konnte ich mich wieder motivieren, indem ich dachte „jetzt zeige ich ihnen, dass ich besser laufen kann“.</i></p> <p><i>Ich war enttäuscht über meine Leistung.</i></p>	
	Guter Lauf, emot. Reaktion	Wie hast du dich (nach dem sehr guten Lauf) gefühlt? Wie hast du reagiert?	<p><i>Ich habe das Resultat eher relativiert. Ich habe es oft, dass, wenn ich sehr gut gelaufen bin, ich gar nicht gemerkt habe, dass ich so gut war. Dann suche ich bei kleinen Sachen etwas.</i></p> <p><i>Es hat mich extrem gefreut, weil ich mit diesem Resultat gerechnet hatte. Das Resultat hat mir wieder viel Selbstvertrauen gegeben. Ich bin innerlich stolz gewesen, aber ich kann es nicht zeigen, ich kann nicht zu den anderen gehen und sagen „habt ihr gesehen, wie gut ich gewesen bin“. Auch in der Schule kann ich es nicht, ich sage nur, dass es gut gegangen ist, wenn mich jemand fragt.</i></p> <p><i>Ich habe mich sehr gut gefühlt. Ich habe das Resultat wirklich genossen, ich bin stolz gewesen, dass ich es geschafft hatte, wieder gut zu laufen.</i></p>	Attribution \ Attribution guter Lauf
	Erfolg/Misserfolg, was bleibt länger	Bleibt bei dir eher ein Erfolg oder ein Misserfolg in Erinnerung? Wann waren die Emotionen stärker?	<p><i>Ein Erfolg. Auch über Jahre hinweg. Ich erinnere mich v.a. an die Läufe, die gut gegangen sind.</i></p> <p><i>Ein Misserfolg, die negativen Emotionen.</i></p>	

	Allg. Erinnerungen von Erfolgen, Misserfolgen	Denkst du nach einem sehr guten Lauf noch lange über das Geschehene nach? Mit welchen Konsequenzen? Denkst du nach einer schlechten Leistung noch lange über das Geschehene nach? Mit welchen Konsequenzen? Was bleibt konkret in Erinnerung?	<p><b>Was bleibt konkret in Erinnerung? (Emotionen, Gedanken, Bilder, ...)</b>  <i>Es ist ein bisschen alles. Gefühl, Zieleinlauf. Vor allem das Gefühl unterwegs, wie man gekommen ist, Posten gestempelt usw., keine Sekunden Fehler gemacht dazwischen, dies ist ein tolles Gefühl für mich.</i></p> <p><b>Denkst du nach einer guten Leistung noch lange über das Geschehene nach?</b>  <i>Nach guten Läufen denke ich gerne noch lange daran. Es motiviert mich.</i></p> <p><b>Denkst du nach einer schlechten Leistung noch lange über das Geschehene nach?</b>  <i>Nein, ich relativiere schnell das Resultat und kann es auch schnell vergessen.</i></p>	<p>Handlungskontrolle</p> <p>Hoffnung/Furcht \ Guter Lauf, emot. Reaktion</p> <p>Hoffnung/Furcht \ Schlechter Lauf, emot. Reaktion</p>
	Leistungs-rückmeldungen	Erhältst du gerne Leistungsrückmeldungen von deinem Trainer oder Betreuer? Sind Rückmeldungen für dich wichtig?	<p><i>Also, wenn es von mir aus kommt und ich mit dem Betreuer darüber spreche, dann ist es kein Problem. Wenn aber der Betreuer oder Trainer kommt und sagt, da bist du kopflos hineingerannt, und ich weiss es ja schon, dann müsste er es nicht unbedingt noch sagen, denn mir ist ja dieser Fehler auch bewusst.</i></p> <p><i>Ich finde es gut, wenn andere Leute ihre Sicht äussern. Es fallen einem eher Fehler auf. Eine kritische Haltung braucht es, um selbst einzuschätzen, was wichtig ist.</i></p>	
	Wettkampfanalyse	Machst du regelmässig eine Wettkampfanalyse? Wie und mit wem analysierst du in der Regel deine Wettkämpfe? Was ist das Ziel deiner Analyse?	<p><i>Manchmal schaue ich sie mir kurz an und lege sie dann wieder weg. Man muss aber einfach spüren, was man falsch gemacht hat und die Fehler einfach möglichst nicht wiederholen.</i></p> <p><i>Die mache ich eigentlich alleine und ich mache es immer schriftlich, weil ich denke, man muss es sich wirklich genau überlegen, bevor man</i></p>	

			<i>etwas aufschreiben kann.</i>	
	Risikobereitschaft im Wald	Wie viel Risiko bist du bereit, während des Wettkampfs einzugehen?	<i>Sicherheit ist für mich wichtig. Eigentlich vielfach schon zu risikofreudig</i>	
	Risiko/Fehler	Was ist für dich wichtiger, möglichst keine Fehler zu machen oder mit Risiko zu laufen?	<i>Ich laufe lieber mit Risiko, also Top oder Flop, statt regelmässig Vierter zu werden.  Eher Fehler vermeiden, das ist wichtiger, so lerne ich auf einer stabilen Basis zu laufen. Manchmal nehme ich schon das Risiko, aber es kommt ganz auf den Lauf an. Bei einem kurzen eher und bei einem längeren Lauf bin ich eher vorsichtig.</i>	
	Schwieriger Posten	Du erachtest einen Posten als schwierig anzulaufen. Wie reagierst du? Wählst du eher den sicheren und längeren oder den schwierigen und kürzeren (schnelleren) Weg?	<i>Also, wenn ich sehe, dass der Posten schwierig ist, dann konzentriere ich mich noch mehr und versuch, ein wenig langsamer zu laufen, damit ich Zeit habe, die Karte schön zu lesen. Es kann auch sein, dass ich einen kleinen Umweg mache. Ich laufe lieber sicher zum Posten.  Ich denke, es ist eine Schwäche von mir, zu wenig zu merken, ob jetzt ein schwieriger Punkt kommt oder nicht, das ist unterschiedlich. Wenn es wirklich schwierig ist, dann versuche ich, über einen Umweg oder anderen Point auf Kosten einer Zeitinvestition. Aber vielfach laufe ich den Posten so an oder ähnlich, wie ich auch einen einfacheren anlaufen würde.</i>	
	Top/Flop	Ist es für dich wichtiger, regelmässig mässig-gute Resultate oder Top- und aber auch Flopresultate zu zeigen?	<i>Ich denke schon, dass es wichtig ist, dass man regelmässig laufen kann. Ich schaue auch, dass ich kein Top- und Flopläufer bin, es könnte ja sein, dass ich am wichtigsten Lauf ein Flopläufer wäre.</i>	

			<i>Top oder Flop, ich bin eher risikofreudig.</i>	
	4 Gedanken	<p>Von diesen möglichen Gedanken, welcher passt kurz vor dem Wettkampf spontan am besten für dich?</p> <p>Ich hoffe, ich werde keine Fehler machen / ich hoffe, nicht eingeholt zu werden / ich werde mein Bestes geben / ich will gewinnen.</p>	<p><i>Der vom nicht eingeholt zu werden, der kommt manchmal vor und „ich werde mein Bestes geben“ kommt auch vor. Es kommt darauf an, was für ein Wettkampf es ist.</i></p> <p><i>Ja, gewinnen will ich eigentlich schon. Ich versuche, dies anzustreben, vielleicht sind dann die anderen schneller. Die anderen Gedanken gehen mir aber auch durch den Kopf.</i></p>	Kontroll- überzeugungen
	Anspannung, Angst vor dem Wettkampf	Bist du vor dem Wettkampf angespannt, hast du Angst? Wieso?	<p><i>Ich bin sicher angespannt, aber Angst habe ich nicht. Es ist aber schwierig zu sagen, ob es Angst ist. Respekt sicher.</i></p> <p><i>Ich bin sicher auch angespannt. Vor einem wichtigen Wettkampf denke ich "jetzt gilt es". Ein wenig Angst habe ich natürlich auch.</i></p>	
	Freude vor dem Wettkampf	Freust du dich auf den Wettkampf? Wieso?	<p><i>Ja, eigentlich schon, ja. Vielleicht nicht immer.</i></p> <p><i>Es ist sehr geländeabhängig. Wenn es ein schönes Gelände ist und ein Wettkampf, der nicht allzu wichtig ist, freue ich mich sehr darauf. Und wenn es etwas wirklich Wichtiges ist, zweifle ich daran, ob ich mich genug vorbereitet habe, ob ich fit genug bin und so. Die Nervosität dämpft dann die Freude ein wenig.</i></p>	
Kontroll- überzeugung	Schicksal	Welche Rolle hat das Schicksal oder Glück bzw. Pech in deiner Karriere gespielt?	<p><i>Das Schicksal hat eigentlich nicht eine so grosse Rolle gespielt. Ich glaube, man baut sich selber viel mehr auf, man trainiert und arbeitet daran.</i></p> <p><i>Das Leben besteht aus Zufällen. Es ist ein Zufall, dass ich heute das Interview mit dir machen kann.</i></p>	

			<i>Ich bin in der letzten Zeit immer wieder verletzt oder krank gewesen, ich weiss aber nicht, ob dies Schicksal ist.</i>	
	Schlechte Resultate, keine Ursache	Hattest du schon eine längere Phase, in der du deiner Meinung nach optimal vorbereitet warst, die angestrebten Leistungen aber nicht gekommen sind? Wieso kamen die Resultate nicht? Was hast du dann unternommen?	<i>Ja, schon, klar. Es war blöd, aber es kam auch etwas Neues, es war Sommer, ich musste für die Prüfungen lernen und musste es einfach auf die Seite schieben. Ich habe nicht mehr daran gedacht. Dann ist es irgendwann wieder gut gegangen.</i>  <i>Es ist sehr selten der Fall gewesen. Eigentlich fast nie.</i>	Rolle der Krankheit
	Faktoren/Resultat	Von welchen Faktoren ist das Resultat eines Wettkampfes abhängig?	<i>Können 95% Glück 4% Alles andere 1 %</i>  <i>Ehm, der Geländetyp, Tagesform, leider auch Glück. Leider haben die anderen Glück, ich eher weniger. Ich kann nicht sagen, dass ich immer Pech habe, aber manchmal wird das Glück ungerecht verteilt.</i>	
	Angst vor Unerwartetem	Hast du kurz vor dem Wettkampf nie Angst, es könne etwas passieren, das du nicht beeinflussen kannst?	<i>Es passiert wenig wirklich Unerwartetes.</i>  <i>Ja, ich habe sicher Angst.</i>	
	Zuversicht am Start	Bist du vor dem Start in der Regel zuversichtlich, selber das Wettkampfgeschehen meistern zu können?	<i>Ja, ich habe meine Punkte, ich weiss, wie ich es machen muss. Ich bin sehr zuversichtlich. Dann habe ich keine Angst mehr.</i>  <i>Grundsätzlich schon. Aber wenn es wirklich wichtig ist, habe ich die Erwartung, dass es perfekt gehen muss, und das geht ja nicht. Und bei mir ist einfach wichtig, dass der erste Posten klappt. Wenn der nicht klappt, habe ich</i>	Angst von Unerwartetem

			<i>schon Zweifel. Also bei den ganz wichtigen Wettkämpfen war ich schon eher skeptisch.</i>	
Selbstkonzept	Stärken/Schwächen allg.	Wie kannst du deine allgemeinen Stärken und Schwächen beschreiben?	<p><i>Stärken: Ich habe das Gefühl, dass ich differenziert bin und exakt arbeite, bin zuverlässig, ausdauernd und beharrlich. Ich liebe strukturiertes Arbeiten.</i></p> <p><i>Schwächen: Ich bin relativ unflexibel.</i></p> <p><i>Ich bin sehr ehrgeizig, das muss man eigentlich fast sein. Aber sonst – ich weiss gar nicht.</i></p>	Oft mit OL-Fähigkeiten kombiniert
	Stärken/Schwächen im OL	Wie kannst du deine OL-Fähigkeiten (Stärken und Schwächen) beschreiben?	<p><i>Läuferisch habe ich im Vergleich zu anderen sicher eine Stärke. Technisch habe ich noch Schwächen, das aber auch wegen der fehlenden Erfahrung. Auch im mentalen Bereich merke ich, dass ich noch arbeiten muss. Ich muss lernen, mit dem Druck umzugehen.</i></p> <p><i>Im OL bin ich eher läuferisch stark. In Skandinavien, wenn es schwierig ist, ja, dort muss ich mich verbessern. Läuferisch möchte ich mich aber natürlich noch verbessern. Es ist bei mir relativ ausgeglichen, ich habe keine grossen Schwächen.</i></p>	Unterscheidung physische-psychische Fähigkeiten
	OL-Talent	Würdest du dich als OL-Talent bezeichnen? Wieso?	<p><i>Ja, ich denke schon. Ohne Talent kommt man nicht an den Spitzensport heran.</i></p> <p><i>Es ist schwierig zu sagen. Jeder hat seine Gebiete, wo er gut ist und weniger gut. Das ist auch bei mir so. Je nach Situation kann ich talentiert sein und dann auch wieder nicht. Ich kann es nicht genau sagen.</i></p>	



	Lieblingsdisziplin	Hast du eine Lieblingsdisziplin? Welche? Wieso?	<p><i>Nein. Aber am wenigsten gern mache ich den Sprint. Ich habe lange gedacht, dass Langstrecke meine Lieblingsdisziplin ist, aber das hat sich dann wieder ergeben, da ich manchmal auch darauf keine Lust hatte und mich überwinden musste.</i></p> <p><i>Staffel laufe ich auch sehr gerne, es ist etwas Spezielles, man kann diese Disziplin nicht mit den anderen vergleichen.</i></p>	
	100% Anstrengung	Strengst du dich immer 100% an in einem Wettkampf? Wieso? Wann nicht?	<p><i>Ja, eigentlich schon.</i></p> <p><i>Bei wichtigen Wettkämpfen schon, aber sonst nicht unbedingt. Meine Konzentration ist nicht immer 100%. Etwas schneller könnte man eigentlich immer noch.</i></p>	
	Einschätzung im Wettkampf	Hast du dich schon, während oder vor dem Wettkampf, überschätzt, bzw. unterschätzt? Wann? Wieso?	<p><i>Ich unterschätze mich eher und habe im Nachhinein auch schon gedacht, diesen hättest du direkter anlaufen können.</i></p> <p><i>Also überschätzt habe ich mich sicher schon. Unterschätzt eher weniger.</i></p>	
	Kollegen, soziales Netz	Wie wichtig sind für dich die Kollegen, sowohl bei guten als auch bei schlechten Läufen? Suchst du die Unterstützung deiner Kollegen? Fühlst du dich von deinen Kollegen unterstützt?	<p><i>Für mich sind Kollegen sehr wichtig. Aber nicht unbedingt zum Laufen. Eher für vor- und nachher, zum Wohlfühlen. Ich denke auch, dass es sie braucht, damit alles gut läuft.</i></p> <p><i>Sie sind schon wichtig. Aber gerade international hat man nicht immer die Leute um sich herum, die man am liebsten um sich herum hätte. Also ich denke, Kollegen sind schon sehr wichtig. Aber Unterstützung brauche ich eher weniger. Ich will, dass bei mir der OL nicht immer im Vordergrund steht, sondern auch andere Themen.</i></p>	Unterscheidung OL und "normale" Kollegen.

	Zweifeln nach schlechtem Lauf	Zweifelt du nach einem schlechten Lauf schnell an deinen Fähigkeiten?	<p><i>Im ersten Moment schon, aber dann mit der Zeit komme ich wieder auf den Boden. Ich erinnere mich dann an gute Läufe oder analysiere und überlege, wieso es dazu gekommen ist.</i></p> <p><i>Ich stelle dann nicht mein ganzes OL-Können in Frage. Darum nicht, weil ich mir sicher bin, dass ich schon ein grosses Potenzial habe.</i></p>	
	Typische Fehler	Welches sind deine typischen Fehler? Was machst du dagegen?	<p><i>Es ist eigentlich jedes Mal etwas Anderes. Bei der Auswertung ist mir der letzte Fehler noch bewusst im Kopf und wenn dann wieder ein neuer Fehler auftaucht, wird er wieder ausgewertet.</i></p> <p><i>Ich laufe häufig zu viel anhand der Karte und vergesse, den Kompass zu gebrauchen.</i></p>	
	Versagensangst	Hast du zum Teil Versagensangst? Wenn ja, wann (Wettkampf, Training...)?	<p><i>In letzter Zeit hatte ich etwas, aber auch weil ich nicht fit war. Dann war da auch noch ein langer OL von 90 min. Da fragte ich mich auch, schaffe ich das auch mit meinem Training.</i></p> <p><i>Ich habe schon eher Angst, Angst zu versagen oder besser Angst, nicht gut zu sein.</i></p> <p><i>Nein, eigentlich nicht.</i></p>	
	Unsicherheitsgefühl	In welchen Situationen wirst du während des Wettkampfs unsicher? Was machst du dagegen?	<p><i>Gibt es schon immer wieder. Wenn jetzt etwas nicht so aussieht, wie ich es auf der Karte interpretiert habe. Doch. So was passiert immer wieder.</i></p> <p><i>Vielleicht, wenn ich mich läuferisch nicht so gut fühle. Ich frage mich dann, wie gut oder fit ich wirklich bin, wenn ich dann einen kleinen Fehler mache und den Posten kurz suche, dann werde ich unsicher.</i></p>	Handlungskontrolle

Selbstwirksamkeit	Mehrere schlechte Klassierungen	Hast du schon eine Phase erlebt, in der du mehrere schlechte Klassierungen hattest?	<p><i>Eigentlich nicht, nein.</i></p> <p><i>Ja, hatte ich auch schon.</i></p>	
	Reaktion nach schlechter Phase	Wie hast du nach der schlechten Phase reagiert? Wie hast du dich wieder erholt?	<p><i>Es hatte etwas Zeit gebraucht, bis ich herausgefunden habe, woran es liegt, dass ich immer noch schlechter werde, und dann wurde der Druck natürlich immer grösser und der Glaube nimmt ab und man will dann fast mit dem Brecheisen etwas erreichen.</i></p> <p><i>Erholt habe ich mich mit einer längeren Wettkampfpause bzw. indem ich das Wettkampfniveau herabgesenkt habe, d.h. ich ging dann eher an einen regionalen oder ein Training.</i></p> <p><i>Zum Beispiel im Herbst nach der WM ging es nicht gut. Aber dann habe ich mir für den Winter gesagt: „Jetzt mache ich eine Erholungspause!“ und dann habe ich ein wenig nach Lust und Laune trainiert. Das ging natürlich gut, aber wäre es im Frühling gewesen, hätte ich das nicht so machen können.</i></p>	Selbstwirksamkeit / Mehrere schlechte Klassierungen
	Fähigkeiten Zielerreichung	Kannst du mit deinen Fähigkeiten diese Ziele (Endziel) erreichen?	<p><i>Ich denke schon, dass es drin liegen würde. Ab und zu bin ich aber noch etwas im Clinch, wenn ich mir überlege, was ich nach dem Gymnasium machen werde.</i></p> <p><i>Im Moment weiss ich es in dieser Situation nicht. Ich weiss noch nicht, ob ich wieder so viel investieren will. Ich habe das Gefühl, dass, wenn ich mich voll darauf konzentrieren und ich sagen würde „in zwei Jahren will ich dies erreichen“ und wirklich konsequent und diszipliniert trainieren würde, dann könnte ich es schon schaffen.</i></p>	<p>Selbstwirksamkeit / Investitionsbereitschaft Endziel</p> <p>Ziele \ Endziel im OL</p>

	Investitions- bereitschaft Endziel	Was bist du bereit zu investieren, um diese Ziele (Endziel) zu erreichen?	<p><i>Ich bin bereit, sehr viel zu investieren, es ist mir recht wichtig. Aber ich muss das Studium abschliessen, ich kann es verlängern, aber ich muss es abschliessen. Ich muss dran bleiben, man kann nur mit OL nicht viel Geld verdienen. Ich wäre bereit, auf sehr viel zu verzichten.</i></p> <p><i>Es ist immer die Frage, wie viel ich ertragen kann. Mit meinen Entzündungen kann ich nicht so trainieren, wie ich möchte. Ich ordne aber nicht alles dem Spitzensport unter. Es muss ausgeglichen sein, ich bin nicht der Typ, der alles auf den Spitzensport setzen kann. Es würde schon etwas mehr drin liegen, aber ich habe das Gefühl, dass es nichts für mich wäre. Ich brauche eine andere Beschäftigung.</i></p>	<p>Ziele \ Endziel im OL</p> <p>Selbstwirksamkeit \ Fähigkeiten Zielerreichung</p>
	Weg zum WM-Titel	<p>Was braucht man, um im OL an die Spitze zu kommen? Wie wird man OL-Weltmeister?</p> <p>Was hast du schon davon?</p> <p>Was fehlt dir noch?</p>	<p><i>Talent, Trainingsfleiss, Glück, ohne Verletzungen 2 bis 3 Jahre fit sein und auch der Wille ist wichtig. Etwas Glück fehlt mir.</i></p> <p><i>Man muss sicher ein Talent sein, einen Willen haben, Stärke zeigen und man muss wissen, wie man trainieren muss. Willen habe ich, ein bisschen sicher auch Talent, es könnte noch etwas mehr sein, und die richtige Einstellung, manchmal fehlt mir vielleicht noch der Kampfgeist. Längerfristig kann ich mir schon vorstellen, dass ich es noch weit bringen kann, aber dann müsste wirklich alles perfekt sein.</i></p>	

### Die untersuchten Variablen beim Extremgruppenvergleich und deren Skalierung

Variable	Skalierung				
	1	2	3	4	5
<b>Realistische Ziele</b>	Realistische Ziele		Realistische Ziele und Visionen		Visionen
<b>Zielplanung</b>	Kurzfristig	Eher kurzfristig	Kurz- bis mittelfristig	Mittel-langfristig	Langfristige Planung mit z.T. kurzfristigen Zielen
<b>Trainingsmotivation</b>	Tief	Eher tief	Meistens hoch	Hoch	Sehr hoch
<b>Emotionen vor dem Wettkampf</b>	Vor allem Angst und Respekt	Respekt	Sowohl Freude als auch Respekt	Meistens Freude, aber auch Respekt	Vor allem Freude, ein wenig Respekt
<b>Wettkampfanalyse</b>	Nie	Selten	Bei wichtigen Wettkämpfen	Oft	Immer
<b>Leistungsrückmeldungen</b>	Unwichtig		Nicht immer erwünscht		Wichtig
<b>Risikobereitschaft</b>	Vorsichtig	Eher vorsichtig	Je nach Situation	Eher risikofreudig	Risikofreudig
<b>Taktik schwieriger Posten</b>	Einfache und sichere Variante		Vorsichtig, langsamer	Normal weiterlaufen	Risiko
<b>Top-Flop</b>	Regelmässige Resultate		Beides		Top-Flop
<b>Fehlerkonzept</b>	Nicht vorhanden		Vorhanden, aber nicht automatisiert		Vorhanden und automatisiert
<b>Fehlerreaktion</b>	Störende Gedanken, Gedanken über Fehler	Konzentrations-schwierigkeiten	Je nach Situation	Meistens wieder konzentriert	Kann konzentriert weiterlaufen
<b>Routenwahl</b>	Langsam, kann sich nicht entscheiden	Relativ langsam, alle Varianten	Je nach Situation	Relativ schnell, eine gute Variante	Schnell
<b>Ablenkung im Wald</b>	Ja	Oft	Je nach Situation	Selten	Nie
<b>Versagensangst</b>	Ja		Zum Teil	Selten	Nie
<b>Einstellung</b>	Pessimistisch	Eher pessimistisch	Beides	Eher optimistisch	Optimistisch

Name: Ferrari Ehrensberger  
 Vorname: Ilaria  
 Geboren: 19. Juni 1969 in Sorengo (TI)  
 Heimatort: Tremona (TI) und Ossingen (ZH)  
 Zivilstand: verheiratet  
 Adresse: Bachstrasse 13  
 8165 Oberweningen



## Curriculum Vitae

### Aus- und Weiterbildungen

- 1988 - 1992 Turn- und Sportlehrerausbildung an der ETH Zürich (Diplom II)
- 1990 - 1993 Fachlehrerausbildung in Biologie an der Sekundar- und Fachlehrerausbildung der Universität Zürich (SFA)
- 1991 - 1994 Komplementärstudium in BWL und Sportmanagement an der ETH Zürich
- 1994 - 1998 Ausbildung in "Atem- und Bewegungstherapie" am Lehrinstitut für Psychotonik Glaser in Zürich (lip am zoo)
- 1994 - 2001 Pädagogikstudium an der Universität Zürich (Lic. phil. I)
- 2002 - 2003 NDK Bildung und Erziehung der 4-8 Jährigen und Hochschuldidaktik an der PHZ und PH Rohrschach
- 2007 Promotion zum Thema „Leistungsmotivation und Fähigkeitsselbstkonzept im Spitzen-Orientierungslaufen“ an der Universität Zürich, Prof. Dr. H. Fend

### Berufliche Tätigkeit

- 1993 - 2004 Mitglied, ab 1999 Präsidentin der Schweizerischen Minivolleyballkommission des Schweizerischen Volleyball-Verbandes (swiss volley)
- 1993 - 1995 Projektleiterin beim Schweizerischen Volleyball-Verband (swiss volley)
- 1994 - 1996 Mitarbeiterin beim Institut für ganzheitliche Bewegungs- und Gesundheitsprogramme (MOTIO AG, Lyss)
- 1994 - 2000 Assistenzlehrauftrag am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften der ETH Zürich, Fach "Gymnastik, Fitness und Tanz"
- 1995 - 1998 Turn- und Sportlehrerin an der Oberstufenschule in Bäretswil
- 1995 - 2002 Leiterin der Rückenschule "xund am zoo" in Zürich
- 1997 - 2003 Lehrauftrag an der Sekundar- und Fachlehrerausbildung der Universität Zürich (SFA)
- 1997 - 1998 Turn- und Sportlehrerin an der Handelsschule KV Aarau
- 1998 - 2004 Turn- und Sportlehrerin am Lehrerinnenseminar Heiligkreuz in Cham
- Seit 1998 Allez-hop-Ausbildnerin (Swiss Olympic)
- 2001 - 2003 Pädagogik- und Psychologielehrerin am Lehrerinnenseminar Heiligkreuz in Cham
- Seit 2002 Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Zürich, Fachbereiche Entwicklung und Berufsidentität, Gesundheitsförderung und Sport
- Seit 2003 Mitglied des Zentralvorstandes des Schweizerischen Orientierungslaufverbands, swiss orienteering

